AS 1000 PERGUNTAS MAIS IMPORTANTES QUE VOCÊ DEVERIA FAZER A SI MESMO

*

ALYSS THOMAS

Planeta

Este livro vai ajudá-lo a ajudar a si mesmo. Você entenderá alguns sentimentos – como autossabotagem, estresse, ansiedade, depressão, amarras ao passado –, o modo como eles se desenvolvem e o que fazer para aplacá-los e dar a grande virada. A renomada terapeuta Alyss Thomas concilia teoria e prática ao propor uma série de exercícios que o levarão a fazer um balanço da sua vida. Porque apenas ao tomar consciência de suas atitudes e emoções você será capaz de mudar aquelas que o estão boicotando.

Talvez você faça ou já tenha pensado em fazer terapia. Talvez prefira se aconselhar com os amigos. Muitas vezes, pedir ajuda é tranquilizador e reconfortante, e há ocasiões em que a experiência ou a opinião de outra pessoa realmente nos auxilia a enfrentar problemas não resolvidos para que possamos seguir em frente. Mas será que alguém o conhece melhor do que você mesmo?

Se você aprender a fazer a si próprio as perguntas certas - e respondê-las honestamente -, será capaz de deixar a emoção de lado para avaliar as situações por que passa, com uma percepção mais realista de seus valores e atitudes.

Neste livro, a psicoterapeuta Alyss Thomas reúne os temas que mais ouve em seu consultório e o conduz à busca das respostas para que você não caia mais em armadilhas que o levam a um estado de ansiedade ou depressão ou a repetir comportamentos que põem a perder alguns relacionamentos.

Algumas das 1000 perguntas mais importantes que você deveria fazer a si mesmo:

- Você acha muito difícil dizer não?
- Você sabe relaxar de verdade?
- Você vive ansioso?
- Do que tem mais medo, e por quê?

• Você é invadido por uma tristeza sem motivo aparente?

• Acha que precisa ser mais generoso com seus amigos do que eles são com você, para que continuem sendo seus amigos?

• Você vive no passado?

• Qual foi a primeira grande decepção ou desapontamento que teve em seu relacionamento?

• Quais são as qualidades essenciais que você exige de um relacionamento?

ALYSS THOMAS é psicoterapeuta. Como integrante do Group Analysis de Londres, trabalha tanto com adultos como com crianças. Atualmente, vive em Devon, na Inglaterra. Alyss é também poeta.

Copyright © Alyss Thomas, 2005
Título original: *The 1000 most important questions you will ever ask yourself*

Coordenação editorial: Débora Guterman
Assistente editorial: Cristiane Peroni
Preparação: Fátima Couto
Revisão: Francisco José M. Couto
Diagramação: Gustavo Abumrad

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Thomas, Alyss
As 1000 perguntas mais importantes que você deveria fazer a si mesmo / Alyss Thomas ; tradução Sonia Pinheiro. – São Paulo : Editora Planeta do Brasil, 2009.

Título original: The 1000 most important questions you will ever ask yourself.
ISBN 978-85-7665-457-5

1. Autoconfiança 2. Autodomínio 3. Conduta de vida 4. Controle (Psicologia) 5. Emoções 6. Mudança de vida - Acontecimento 7. Realização pessoal 8. Solução de problemas (Psicologia) I. Título.

09-06082 CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Mudanças na vida pessoal : Psicologia aplicada 158

2009
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B
Edifício New York
05001-100 – São Paulo-SP
www.editoraplaneta.com.br
vendas@editoraplaneta.com.br

Agradeço a todos os meus professores, passados e presentes, que me ensinaram mais do que posso me lembrar. Obrigada também a Gareth e Benny por terem imaginado e tornado possível este projeto.

Sumário

13 **Introdução**
14 Um novo oráculo de mudança
15 Porque você não precisa de conserto
16 A armadilha da negatividade, dos queixumes, da desesperança, da baixa autoestima, do remorso e da culpa
16 Mas por que devo fazer isso?
16 Pensar
17 Será que eu mereço?
18 Negação e justificação
19 Como funciona este livro

CAPÍTULO 1
21 **Pergunte a você mesmo**
21 O que eu realmente quero?
25 Perguntas vitais
26 Ação
27 O que *você* deseja esclarecer?
27 Plano de ação
31 Confiança e autoestima
32 Avalie sua autoestima
36 Sete exercícios para promover a autoestima
37 Exercício de autoconfiança
39 Planejando o sucesso
39 Treze resultados vitoriosos
41 Autossabotagem
44 Até que ponto você mesmo se sabota?

CAPÍTULO 2
51 **Escolha seus valores**
51 Quais são os seus valores?
52 Escolha seus valores
54 A lista de valores

63 Exercício com os valores
67 Pôr em prática os valores: tomar decisões
69 Uma base ética

CAPÍTULO 3
72 **Tempo, estresse, ansiedade e relaxamento**
72 Tudo o que você precisa saber sobre estresse e administração do tempo
72 Administração do tempo
74 Perguntas para a manhã e para a noite
74 Encontre a pergunta certa
75 Estresse
76 Qual é o seu nível de estresse?
78 Como lidar com os fatores causadores de estresse
80 Você é afetado por agentes internos e invisíveis de estresse?
81 Contagem de pontos
83 O que lhe ensinaram sobre o modo de enfrentar o estresse?
84 Diga não
85 Questionário do "não"
89 Ansiedade – O que é isso?
91 Para compreender a ansiedade
93 Você sofre de sintomas físicos de ansiedade?
94 Sintomas mentais e emocionais de ansiedade
96 Você apresenta sintomas emocionais e mentais de ansiedade?
98 Você tem um comportamento ansioso?
100 Você sabe relaxar de verdade?
101 Perguntas sobre relaxamento
103 Meditação atenta
104 Você é uma pessoa atenta?
105 Como reconhecer a meditação atenta
106 Exercício de visualização

CAPÍTULO 4
110 **Lidar com o passado**
110 Você vive no passado?
116 Sobreviver ao passado

117 Que tipo de talentos, percepção e aptidões seu passado lhe deu?
117 A transferência como armadilha
121 Recordações difíceis ou desagradáveis
121 Perguntas sobre recordações desagradáveis
123 Seguir em frente: um mito
124 Repensar o passado
124 Afirmações negativas de vida
126 Identifique e reescreva suas afirmações negativas de vida
127 Ficar emperrado
130 Depressão
135 Questionário sobre depressão
138 Tristeza e perda
141 Você sofre de tristeza não resolvida ou oculta?
144 Estresse pós-traumático

CAPÍTULO 5
147 **Felicidade, alegria e criatividade**
148 Liberdade
149 Curiosidade
150 Alegria
151 Qual é o seu quociente de alegria?
152 Você é infeliz?
153 Tijolos para construir sua felicidade
155 Até que ponto você é feliz?
161 Escreva um diário de felicidade
162 Criatividade
164 Questionamento criativo
166 Questionário da criatividade
170 A "pergunta milagrosa"
171 Como resolver problemas de forma criativa
173 Bem-estar

CAPÍTULO 6
176 **Relacionamentos e comunicação**
178 Questionário exploratório para casais

185 As fases cíclicas de um relacionamento
187 Que fase você está atravessando?
193 Avalie sua habilidade para se comunicar como casal
196 Expectativas
200 Comportamentos positivos e negativos em um casal
201 Avalie a si mesmo e ao seu par
204 Protesto saudável
206 Como administrar conflitos
207 Comportamentos aceitáveis e inaceitáveis
210 Perdão e reconciliação
211 Diferenças de personalidade
212 Você é extrovertido ou introvertido?
215 Segurança e apego
217 Qual é seu estilo de apego?
220 Questionário do apego
223 Inteligência sexual

CONCLUSÃO
226 **Esperança**

228 **Notas, referências e leituras adicionais**

... seja paciente com tudo o que não está resolvido em seu coração. Tente amar as próprias interrogações, como se fossem quartos trancados ou livros escritos num idioma estrangeiro. Não procure agora as respostas que não podem ser dadas, pois você não seria capaz de vivê-las. E o importante é viver tudo. Por enquanto, apenas viva as perguntas. Talvez então, pouco a pouco, sem mesmo perceber, você possa, em um dia distante, conviver com as respostas.

Rainer Maria Rilke, *Carta a um jovem poeta,* 1934

Introdução

Aquele que supera a si mesmo é um forte.
Lao-tsé, *Tao Te Ching*

O conhecimento favorece o ser. A autoconsciência nos ajuda a evoluir, a ter um melhor desempenho na arte de viver e a nos conectar aos outros. Permite-nos aprimorar a qualidade de nossa vida e a das pessoas que nos cercam. Este livro o ajudará a desenvolver certos tipos de autoconsciência. Ao responder às perguntas, você ampliará sua percepção, chegará a conclusões, irá além de algumas de suas atuais limitações e fará novas descobertas a respeito de quem você é e de quem pode vir a ser.

Não se obrigue a percorrer o livro do início ao fim; dê preferência às partes que parecem lhe falar neste momento. Mas, por outro lado, se perceber que não quer de maneira alguma ler determinado trecho, talvez seja interessante investigar a razão dessa resistência. Se reagir fortemente a alguns tópicos, talvez haja uma boa razão para isso. Talvez eles façam parte da história que você vem contando a si próprio, a respeito de quem você é e do que pode ou não pode fazer – tomando por base o passado. Este livro se propõe a atualizá-lo no aqui e agora de sua vida. No passado, limites foram traçados para cada um de nós, e aprendemos a funcionar dentro de um determinado código de normas que nos indicava o que podíamos ou não podíamos fazer, ousar ou acreditar. O que será divertido neste livro e representará um desafio é o fato de lhe fornecer ideias e ferramentas para abrir sua própria caixa de Pandora de atitudes, comportamentos, emoções, pensamentos e convicções. Você poderá escolher quais deseja conservar, alterar ou descartar. Poderá desafiar a si mesmo, crescer, mudar, progredir – no seu próprio ritmo. Poderá adquirir segurança, confiança e uma elevada autoestima. Aqui você encontrará um tesouro de informações que lhe serão úteis, dadas de maneira direta e compreensível.

Superar a si próprio representa mais do que a metade da luta contra qualquer problema. Somos muito hábeis em criar problemas que levarão décadas para serem resolvidos por nós. Outras vezes, são os outros que nos causam problemas, especialmente quando somos crianças, e leva muito tempo até escaparmos da armadilha específica em que nos encontramos. Como psicoterapeuta, tive acesso privilegiado ao universo interno de muitas centenas de indivíduos que me confiaram seus problemas, alegrias e segredos e, em lugar de culpar os outros, sentiram-se especialmente interessados em descobrir o que eles mesmos estavam fazendo para que tudo desse errado. Este livro é o resultado de algumas perguntas persistentes que venho fazendo a mim mesma durante todos esses anos em que ouvi pessoas que se sentiam, de alguma forma, insatisfeitas ou infelizes.

Como e por que as pessoas prejudicam a própria vida, e como podem deixar de fazê-lo? O que nos impede de ser felizes e realizados? O que nos impede de alcançar o que realmente desejamos? Existem, é claro, razões externas de vários tipos para que as coisas não deem certo, e talvez o mundo seja um lugar ruim, perigoso e difícil. Em algum momento, coisas difíceis e até impossíveis sucedem a todos nós, e, nesse caso, nossa única opção é escolher que atitude tomar quando algo desafiador acontece. Mas não é esse o assunto deste trabalho. Este livro existe para ajudá-lo a viver melhor a sua vida, aconteça o que acontecer, e mostra como você poderá evoluir a ponto de ser você mesmo a solução infalível, por mais difícil que seja a situação – e que o tornará capaz de sentir tanto a alegria quanto a felicidade.

Um novo oráculo de mudança

Muitas vezes recorremos a vários métodos diferentes para tentar prever o futuro. Antigos oráculos, como o *I ching* ou o tarô, nos ajudam a obter esclarecimento a respeito de questões e problemas difíceis e complicados. Esses antigos oráculos são ainda muito populares. Entretanto, surgiram em culturas muito diferentes da nossa e representam valores que já não nos servem, tais como o papel das mulheres, mostrado como imutável. Este livro nos con-

vida a ver com novos olhos a *nossa necessidade de fazer perguntas* e de encontrar as respostas que nos são mais apropriadas. Embora respeitando e valorizando a sabedoria tradicional, o livro também oferece uma visão direta e atualizada, baseada em princípios lógicos e sólidos. Questionar a nós mesmos é um método muito eficaz para fazer avançar nossa vida.

Porque você não precisa de conserto

É fácil sentir-se vulnerável e inseguro, sentir que deve existir alguém que tem as respostas certas para você. Não é muito difícil formar-se como terapeuta, conselheiro ou líder de seminários e oferecer às pessoas soluções, modelos e conselhos de como reformular sua vida. Será que essas pessoas o conhecem melhor do que você mesmo se conhece? Recrutar ajuda profissional pode às vezes ser tranquilizador e reconfortante, e existem ocasiões em que vários tipos de terapia realmente ajudam a enfrentar problemas não resolvidos, para podermos seguir em frente. Às vezes a experiência de outra pessoa é fundamental para ajudá-lo a avaliar-se mais precisamente com maior clareza. Entretanto, é prejudicial imaginar que existe algo de errado em você, algo que precisa ser consertado. Muitas pessoas tentam convencê-lo de que podem lhe oferecer algo que ninguém pode lhe dar: uma boa atitude e *a capacidade de fazer a si próprio as perguntas certas.* E é disso que tratamos neste livro.

As 1000 perguntas mais importantes que você deveria fazer a si mesmo aborda a psicologia por uma via diferente daquela encontrada em outros livros e programas populares de autoajuda. Este livro não se refere apenas a mudanças de comportamento ou à contestação de antigas convicções – embora isso também esteja incluído. É apresentado em forma de questionário, para conduzi-lo a uma melhor percepção de seus valores, atitudes e emoções inconscientes. A percepção é por si mesma transformadora. Você perceberá que as perguntas continuarão a atuar muito depois que tiver fechado o livro. Por isso, os questionários apresentam um formato "leve" e não contêm as perguntas rotineiras dos questionários psicológicos destinados a traçar um perfil. Sua intenção é refrescar sua memória.

A armadilha da negatividade, dos queixumes, da desesperança, da baixa autoestima, do remorso e da culpa

Chega a ser impressionante o simples fato de sermos capazes de levantar da cama. Para que se dar a esse trabalho? Vencer a si próprio já representa mais que a metade da batalha. Criar em si mesmo a atitude correta de modo a estar pronto para as coisas boas que estão por acontecer pode exigir um tremendo esforço. Muitas vezes não é o problema que representa na verdade um problema, mas sim as atitudes às quais estamos apegados. Será impossível ler este livro sem mudar de atitude, pelo menos um pouquinho. Se ainda não está pronto, volte para a cama, mas lembre-se constantemente de que este livro animador e determinado estará à sua espera.

Mas por que devo fazer isso?

Por que deveria se dar ao trabalho de se interessar pelas perguntas deste livro? Parece que custará muito esforço, e como saber se vai servir para alguma coisa? Experimente e tire suas conclusões. Tente aplicar o método a uma pequena área da sua vida. Tente algo que pareça fácil e pouco ameaçador. Depois vá em frente, animado pelos resultados obtidos. Não comece por um grande problema contra o qual venha lutando há décadas.

Pensar

William Bion, um psiquiatra nada convencional, criou seu método em parte por ter trabalhado com soldados traumatizados, depois da Segunda Guerra Mundial. Ele percebeu que algumas pessoas se esforçam ao máximo para não pensar a respeito de fatos que não desejam encarar. Bloqueiam esses fatos e os encerram em um departamento isolado da mente. Além disso, algumas pessoas impedem, de forma inconsciente, que os outros pensem livremente ou os desafiem por meio de ideias e pensamentos que elas não desejam ouvir.

Bion sentiu-se fascinado pelo processo do pensamento em si mesmo. O que nos permite pensar nossos próprios pensamentos originais e chegar a nossas próprias conclusões, e o que, pelo contrário, o impede? Por que às vezes é tão difícil pensar com clareza? Em parte porque na escola, por algum motivo, não nos ensinaram a utilizar ferramentas conceituais de pensamento – as crianças poderiam chegar à conclusão de que tinham coisas melhores a fazer do que frequentar a escola. Em parte porque fomos treinados a manter em funcionamento bloqueios ao pensamento, para não sermos levados a questionar demais a realidade. E em parte porque nos sentimos aterrorizados diante da possibilidade de saber o que realmente desejamos. É provável que todos nós tenhamos esses pensamentos inconscientes, ou "impensados", que estão logo ali, esperando apenas que tenhamos aprendido a permitir sua entrada. Alguns desses pensamentos podem ser libertadores ou criativos.

Bion criou um conceito, que denominou "menos K", que representa a força que existe em cada um de nós e que gostaria de nos manter na ignorância. É o sabotador, o resistente, aquele que tem todas as desculpas e que deseja se manter pequeno e medroso. Em oposição a esse, Bion formulou o conceito "O", a força desconhecida que leva a crescer e evoluir, que também existe internamente – o incessante processo do potencial humano, que o famoso psicoterapeuta Carl Rogers descreveu comparando-o a brotos de batata que crescem em um porão escuro. Independentemente da distância, com o tempo, esses brotinhos encontrariam o caminho para a luz. Todos nós, se conseguirmos luz e espaço em quantidade suficiente, podemos crescer, amadurecer e florescer.

Será que eu mereço?

Buscar o que eu quero não seria uma demonstração de egoísmo? Eu não mereço; devo pensar primeiro nos outros, considerar em primeiro lugar a família; não sou bom o bastante para ter as coisas que desejo. Esta é uma velha mensagem de medo, restrição e limitação. Os outros podem se sentir invejosos se você levar uma

vida feliz fazendo exatamente o que acha melhor. Talvez eles não o aprovem. Quem você pensa que é para ter planos tão ambiciosos?

Se algum dia se pegar pensando coisas desse tipo, está na hora de parar com isso. Você não veio a este planeta para realizar o que outra pessoa programou para você. Está aqui para se sentir realizado, e ninguém, a não ser você mesmo, pode saber o que considera "ser uma pessoa realizada". Talvez seja algo muito diferente do que você pensava que era ser uma pessoa feliz e realizada – ou muito diferente da noção que outras pessoas têm disso. Existe uma voz insistente dentro de você, que sabe o que você quer fazer e o tipo de pessoa que deseja ser. Já parou para escutar o que essa voz costuma dizer?

Negação e justificação

Você certamente já ouviu outras pessoas dizendo coisas assim, e, com certeza, tem suas versões favoritas delas: Você não tem tempo. Vive ocupado demais ganhando dinheiro e sobrevivendo, não pode enfrentar mais nada. Sua mãe não gostaria disso. Os ratos roeram seu dever de casa. Não pode aparecer numa academia sem antes emagrecer um pouco. Qual é a sua desculpa favorita no momento? De agora em diante não vai mais precisar dela. Se isso o assusta, deixe o livro de lado por algum tempo, até se acostumar com a ideia de que não vai mais ter que fingir ser alguém que não é. Depois que responder a todas as perguntas deste livro, você nunca mais vai ter que se defender, se explicar ou se justificar para outra pessoa.

Negação é algo que todos nós praticamos. Muitas vezes é até saudável. Não queremos enfrentar tudo o tempo todo, e afastar certos pensamentos e realidades que nos causam ansiedade ajuda-nos a tocar a vida. Por outro lado, a negação pode se tornar um hábito. Você já deve ter encontrado muita gente capaz de negar verdades óbvias, simplesmente porque é inconveniente e doloroso demais permitir que uma certa verdade desagradável estrague o dia.

No entanto, algumas pessoas podem levar anos e anos negando alguma coisa que obviamente as está incomodando. Em lugar

de reconhecer que essa verdade lhes faz mal, têm esperança de que essa verdade deixe de existir. Essa estratégia de negação não funciona a longo prazo. Há uma lei da psicologia – elaborada pelo próprio Freud – que diz que tudo o que é negado, ignorado ou reprimido um dia há de voltar. Os esqueletos guardados dentro do armário não se tornam invisíveis por milagre. Ficam lá, acumulando poeira, e, eventualmente, alguém os encontrará. Não é fisicamente possível apagar algo que nos aconteceu. Esses fatos retornam, talvez de um jeito que não nos permite reconhecê-los imediatamente, tal como na forma de dificuldades psicológicas e emocionais, ou de sintomas físicos de estresse. É em parte por isso que alguns métodos terapêuticos ou de autoajuda podem funcionar bem a curto prazo, mas, a longo prazo, é preciso mais do que pensamento positivo e mudanças de comportamento para modificar o modo como você de fato se sente.

Como funciona este livro

Este livro oferece uma caixa de ferramentas com conceitos e soluções originais, práticos e elegantes, que podem ser aplicados a todo tipo de situação. Você pode usá-las para analisar por que tudo deu errado, mas, melhor ainda, pode usá-las para aprimorar e tornar mais claro seu próprio estilo de vida, suas metas e sonhos – e para solucionar problemas cotidianos. Em lugar de convencê-lo a ter pensamentos positivos, sensatos e felizes, o método de fazer perguntas a si mesmo permite-lhe solucionar as coisas de maneira realista e prática. Você não tem que "ter pensamentos positivos"; pelo contrário, aprende a abrir caminho para os pensamentos positivos que teria naturalmente se o seu nível de estresse, seu ambiente e sua situação não o limitassem tanto. Você *escolherá* pensamentos positivos. E se tornará mais positivo, cheio de energia e saudável, se estiver preparado para isso.

Em cada capítulo, você passará por um processo natural de pensamento. Fazendo perguntas, aprenderá a transformar problemas em conceitos abstratos. Se for capaz de transformar um problema ou uma preocupação em um conceito adequado, será mais

fácil enfrentá-los. Encarando-os de forma conceitual, não vai sentí-los como algo pessoal nem se envolver emocionalmente. Saberá separar o joio do trigo. Uma vez transformados em valores e predicados abstratos, é muito mais fácil lidar com os problemas e dificuldades, que deixam de ser tão complicados e perturbadores. Você então fará o caminho inverso, passo a passo, para aplicar à situação que o preocupa a resposta que deu à pergunta. Se isso lhe parece difícil, não é não; mas requer tempo e raciocínio, e é um processo gradual. Uma boa hora para trabalhar com partes deste livro são os momentos livres, talvez quando você estiver afastado da sua rotina normal.

Não se esforce para seguir o livro do princípio ao fim. Escolha um capítulo que lhe pareça interessante e comece por aí. Se deseja trabalhar apenas um capítulo, dê preferência ao capítulo 2: "Escolha seus próprios valores" – esse vai causar um impacto em todas as áreas de sua vida.

CAPÍTULO 1

Pergunte a você mesmo

A vida é o que acontece enquanto estamos fazendo outros planos.
Atribuído a John Lennon

O que eu realmente quero?

O que eu quero? Essa é uma pergunta boba. É claro que você sabe o que quer. Ou não sabe? Quantas pessoas você conhece que decidiram o que queriam, trataram de consegui-lo e agora estão muito contentes consigo mesmas? Por que será que algumas pessoas conseguem exatamente o que querem e outras nunca chegam a isso? Tente fazer esta pergunta "simples" a algumas pessoas e verá que uma quantidade surpreendente delas há muito tempo não pensa nisso.

Determinar o que realmente se quer pode ser muito assustador – talvez você o consiga, ou pode tentar e correr o risco de falhar; ou pode dar certo, e você teria que mudar algumas coisas. Pode parecer mais fácil ficar exatamente no mesmo lugar e não ter que mudar nada. Só que isso é fácil a curto prazo, mas, a longo prazo, é muito desagradável sentir-se frustrado com o fato de não haver realizado algo que poderia ter alcançado por não ter percebido as oportunidades que teve a não ser depois que elas passaram – que só deu valor ao que tinha depois de perdê-lo.

O que eu realmente desejo? é uma pergunta assustadora, e seria mais confortável ignorá-la. Mas ela nunca desaparece. É uma daquelas perguntas insistentes – tal como "existe vida após a morte?" –, que o seguem, como um cachorrinho fiel, aonde quer que você vá. Ela está sempre ali. O fato de não saber a resposta para essa pergunta conduz a muitos conflitos e infelicidade. Você diz sim àquilo que não quer, e não àquilo que quer – simplesmente por não ter compreendido que é necessário, *todos os dias da sua vida,* prestar atenção a essa pergunta crucial.

Tente perguntar-se agora: *O que é que eu quero?*

Dê-se um tempo para refletir sobre a pergunta com a máxima atenção. Respire, concentre-se e perceba o que lhe vem à mente. Anote as respostas à medida que surgirem e espere para ver se não aparece mais uma outra. Imagine-se em diversas situações de vida; no trabalho, por exemplo, ou em férias com a pessoa amada. Examine a pergunta outra vez, em cada uma dessas situações. Permita que as respostas brotem do íntimo do seu ser, e, mesmo que pareçam não fazer sentido nesse exato momento, anote-as. Imagine que tem um propósito singular na vida, que é só seu, e que você sabe exatamente qual é. Como se sente? O que isso lhe parece? Como é ser uma pessoa que sabe exatamente do que precisa e o que quer, e se sente confiante o bastante para ir em busca desse objetivo?

O que importa é não parar de questionar.
Albert Einstein

Você pode utilizar este livro para enfrentar problemas e situações e pode também utilizá-lo como ajuda na geração de novas ideias. Fazer a pergunta certa lhe servirá de base para lidar com questões que, de outro modo, pareceriam acima da sua capacidade. A mente humana não consegue lidar com a complexidade do nosso dia a dia, a não ser que seja dividida em bocados deglutíveis. Fazer a pergunta certa é a parte mais difícil na solução de qualquer problema ou processo criativo. Dizem que Albert Einstein, quando lhe perguntaram o que faria se tivesse uma hora para salvar o mundo da destruição nuclear, respondeu que utilizaria os primeiros 55 minutos para analisar e compreender o problema, e as ideias surgiriam nos cinco minutos finais. Talvez ele não conseguisse salvar o mundo a tempo, mas teria ideias totalmente novas e originais.

Einstein disse também que nenhum problema pode ser resolvido se continuarmos pensando de acordo com o mesmo padrão inicial, que deu origem ao problema. Suas palavras textuais foram: não se pode resolver um problema mantendo a mesma disposição mental que lhe deu origem. Temos que passar a um nível superior de pensamento para ter uma visão panorâmica, e uma

das melhores maneiras de fazê-lo é por meio de perguntas. Fazer as perguntas certas ajuda a descrever e analisar o problema com precisão. Você começa a se libertar das ideias equivocadas que o aprisionam e passa a pensar de um modo novo, livre das ideias velhas e desgastadas.

Fazendo perguntas, temos certeza de estar focados no problema certo.

Anthea pega este livro porque está se sentindo um pouco deprimida, e acredita que a causa disso é o relacionamento que mantém há dois anos com o namorado George, que frequentemente, durante o inverno, insiste em viajar com um grupo de amigos para esquiar. Ele deixa Anthea em casa porque ela não só não tem condições financeiras de fazer a viagem como não está muito interessada em esquiar. Infelizmente, ela costuma ficar bastante deprimida durante o inverno (a síndrome da distúrbio afetivo sazonal afeta muita gente, que passa por fases depressivas porque o espectro da luz solar, que levanta o ânimo, fica mais restrito). Isso reforça sua tendência a se sentir rejeitada e a faz pensar que o namorado a deixou para trás porque se diverte mais longe dela. Quando ele voltar, pretende insistir com ele para que se comprometa a se casar com ela, ou ela porá um fim ao relacionamento. Mas, ao chegar em casa com seu exemplar do livro, Anthea descobre que o capítulo "Relacionamentos" fica lá no finalzinho, e que, antes de chegar lá, é preciso passar por questionários a respeito de sua autoestima e seu grau de depressão. Isso altera seu estado de espírito, permitindo-lhe encarar o problema de um outro ponto de vista, isto é, ela pode fazer alguma coisa para se sentir melhor em vez de ficar esperando pela volta de George. Com relutância, sente-se levada a admitir que o amor de George pelo esqui não é a causa da sua insegurança. Essa sensação – que costuma sentir durante seus relacionamentos – tem raízes próprias e precisa ser entendida e enfrentada para que ela possa manter um relacionamento do tipo daqueles em que duas pessoas reservam um espaço para explorar seus interesses independentes.

Como saber se estamos fazendo as perguntas certas? É impossível ter certeza, mas uma coisa que você pode fazer é examinar todas as suas opiniões a respeito de um problema ou a respeito de

algo que você gostaria de aprimorar. O talento consiste em saber detectar a causa exata do problema.

George acha que gostaria de ser um escritor e acredita que seria mesmo um escritor se tivesse tempo para escrever. O problema é que ele não tem tempo, todo mundo vive a requisitá-lo, inclusive sua namorada, que é muito possessiva. Sente-se tão estressado com tudo isso que a única coisa que consegue fazer quando chega em casa depois do trabalho é preparar um café e sentir-se deprimido por levar uma vida tediosa e banal.

O que George deveria fazer para descobrir por que desperdiça um tempo valioso é responder a todas as perguntas do capítulo 3, "Administrar o seu tempo". Por exemplo: ele pode chegar à conclusão de que perde umas cinco horas por semana deprimido, tomando café. Se fosse uma pessoa organizada, em dois anos essas cinco horas semanais seriam tempo suficiente para escrever um livro, e ele tem que concordar que tempo não é o verdadeiro problema. O assunto é bem mais complexo, e George começa a ponderar se realmente deseja ser um escritor. Na verdade, esquiar é o que ele mais gosta de fazer, e não está de modo algum disposto a abandonar essa atividade. Para ser sincero, seu emprego é que está lhe causando mal-estar, e ele gostaria mais de ser um bom instrutor de esqui e, talvez, de escrever um livro destinado àqueles que desejam aperfeiçoar sua técnica e, com isso, sentir-se tão realizados quanto ele se sente em descidas livres, fora das pistas. George começa a sentir-se animado diante da possibilidade de seguir um novo caminho. O verdadeiro problema, admite, é ter acreditado – por que foi isso o que disse seu pai, e ele detesta contrariar o pai – que é indispensável ter um emprego seguro, como o seu cargo como consultor *hotline* em uma companhia de *software*. Ele é eficiente no emprego e apreciado pelos clientes, mas, na verdade, só está ali pelo dinheiro. Sua outra paixão é criar programas de *software*, sua ocupação nas horas vagas. Surgem novas opções, e começa a ficar claro que uma das coisas que precisa fazer é deixar de tentar agradar ao pai mantendo um "emprego estável"; falando francamente, um emprego estável não faz o seu gênero, mas ele teme confrontar a visão paterna de mundo para caminhar com as próprias pernas. Mas será assim mesmo? Depois de compreender tudo isso, talvez não seja tão difícil. É possível ganhar a vida de outras maneiras, mais de acordo com tudo aquilo de que gosta, desde que esteja disposto a viajar e mudar de atitude.

Portanto, acreditar que lhe falta tempo para se tornar um escritor é uma desculpa conveniente para o fato de ter medo da liberdade resultante da aceitação dos riscos. Na verdade, para George, "falta de tempo" significa relutância em enfrentar os problemas implícitos. Ele está simplesmente se recusando a descobrir todo o seu potencial.

Para George, são duas as perguntas corretas a fazer: "Do que é que eu tenho mais medo?" e "Será que eu quero passar o resto da minha vida com essas limitações?".

Perguntas vitais

Esta é a parte difícil. Você pode pular este capítulo, ou só voltar a ele quando sentir vontade. No entanto, trata-se de um capítulo curto, e não vai tomar muito tempo. Você já respondeu sinceramente a estas perguntas? Alguém já lhe fez estas perguntas? O que aconteceu quando lhe perguntaram?

Você pode aplicar estas perguntas a qualquer área de sua vida, à sua escolha.

- Sou feliz?
- Como seria a minha vida se eu um dia acordasse e visse realizados todos os meus sonhos mais caros?
- O que faço na vida que impede que isso aconteça?
- Até que ponto sou positivo e otimista?
- Como expresso minha criatividade e a ponho para funcionar?
- O que, especificamente, desejei ser ou fazer desde meus tempos de criança?
- Sei o que realmente quero?
- Vivo de acordo com meus próprios valores internos?
- Meu estilo de vida me permite realizar muitas das coisas que realmente desejo?
- Sinto-me ligado ao próximo e a uma comunidade significativa?
- Tenho um sentido de propósito ou rumo que me mostra quem sou e que aquilo que faço tem valor? Existem palavras que possam expressá-lo?

- Aventura e risco fazem parte da minha vida em quantidade suficiente?
- Qual é a minha atitude típica diante de um problema sério?
- De que modo as decepções importantes que tive na vida afetaram minha capacidade de levar a vida do jeito que eu queria?
- Desisto com facilidade?
- Do que tenho mais medo, e por quê?
- Acontece-me com certa frequência chegar a um ponto do qual sei que posso ir mais adiante, para encontrar apenas mais um obstáculo no caminho? Esse padrão costuma se repetir com frequência? Se esse padrão repetitivo pertencesse a um filme ou a uma canção, qual seria o título da canção ou do filme?
- Em relação à vida cotidiana, o que me deixa mais frustrado ?
- Em relação à vida cotidiana, o que é mais importante para mim?

Examine demoradamente cada pergunta. Reflita a respeito delas por um dia ou mesmo uma semana e perceba o que lhe vem à mente. Não deixe de anotar as respostas, de modo a poder conferir seu progresso e as mudanças ao longo do tempo. Tente descobrir como se sente com essas perguntas a lhe martelar a mente. Veja o que acontece quando se esquece delas. Tente impedir que essas perguntas tenham algum impacto sobre sua vida – verá que é impossível.

Ação

É o processo pelo qual tomamos algumas medidas para pôr em prática o que aprendemos. É nesse ponto que muitas vezes empacamos, por que é muito difícil. Por muito tempo nos acostumamos a nos esconder debaixo das cobertas ou a nos distrair com atividades triviais em lugar de vivenciar a dor de um novo desafio. A ação depende de experiências vividas anteriormente. Aprendemos com nossas experiências e depois agimos de acordo com elas. Sem a ação não aprendemos nada de novo, a não ser como conti-

nuar sobrevivendo no mesmo estado em que estamos. Depois de ter respondido a uma série de perguntas do livro, é preciso que você conduza sua própria experiência científica. Teste sozinho novas atitudes e ideias e veja se são de alguma ajuda. Se as coisas não funcionarem, volte ao início para um novo exame.

Erros

Quando partimos para a ação, sempre cometemos erros, e é importante manter uma boa atitude em face dos erros. Os erros são parte importante do aprendizado: eles nos ensinam o que precisamos aprender. O músico Miles Davis disse certa vez: "Não tenha medo de errar; os erros não existem". Se você não cometer erros, não aprenderá nada de novo. Aqueles que acham que você deveria saber como fazer alguma coisa com perfeição cometem quase sempre um erro fundamental, que pode impedir o próprio aprendizado e o dos outros. São inumeráveis as coisas que se pode aprender por intermédio dos erros.

O que *você* deseja esclarecer?

Experimente passar em revista suas próprias ações e dê início a algumas novas atividades. Então avalie o efeito que tiveram sobre sua vida. Isso o ajuda a ajustar o foco, para que você descubra o que deveria estar merecendo sua atenção em meio a tanta coisa banal que tem que fazer e às exigências que os outros lhe fazem de que você satisfaça às necessidades deles. O mais importante é que as prioridades sejam as suas, e não aquilo que os outros acham que você deveria ser e que deveria fazer.

Plano de ação

Quando tiver organizado seu *plano de ação*, esse será seu contrato consigo mesmo, que servirá de guia para mantê-lo no caminho certo e atingir suas prioridades sem se deixar desviar por assuntos que distraiam sua atenção.

É preciso rever seu plano de ação constantemente e fazer os ajustes necessários quando a situação mudar. O que você não conseguir realizar dentro de um determinado prazo deve passar para a lista seguinte, para não ser esquecido.

Se seguir seu plano de ação durante um ano, ficará impressionado com a quantidade de coisas que começarão a se ajustar. Quando decidimos realmente fazer alguma coisa e fazemos disso uma prioridade, ficamos espantados com o que se pode alcançar passo a passo.

Escreva seu plano de ação

Quais são as dez coisas que você mais deseja mudar ou executar na sua vida e que são prioridades verdadeiras? Algumas delas podem já estar acontecendo. Outras podem precisar de ajustes ou talvez sejam algo totalmente novo.

Agora

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Nos próximos dois anos

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____

7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Nos próximos cinco anos

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

A longo prazo

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Que ações específicas são necessárias para que você atinja essas prioridades?

Data	Concluídas? Sim	Não
Hoje		
_____		
_____		
_____		
Esta semana		
_____		
_____		
_____		
Este mês		
_____		
_____		
_____		
Este ano		
_____		
_____		
_____		
No próximo ano		
_____		
_____		
_____		
A longo prazo		
_____		
_____		
_____		

De que forma você poderia sabotar ou atrasar alguma dessas ações?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

O que você poderia inventar para evitar sair da linha?

(Por exemplo, mostre seu plano de ação a uma pessoa amiga que possa ajudá-lo a se manter firme, ou diga a todo mundo que você irá à academia três vezes por semana, de modo que se sinta envergonhado se não for.)

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

Confiança e autoestima

Autoestima e autovalorização

Podemos definir autoestima como acreditar em si próprio, ser autoconfiante, respeitar-se e ter uma atitude positiva em relação a você mesmo. Uma boa autoestima é fundamental. Trata-se de uma qualidade mágica que atrai boas experiências e tudo aquilo que você quer. Uma autoimagem negativa o impedirá de obter tudo o que merece e destrói relacionamentos, pois fica difícil para outra pessoa amar ou respeitar alguém que não se ama ou não se respei-

ta. Um relacionamento em que as duas pessoas têm baixa autoestima pode ser muito difícil.

A autoestima, como o dinheiro, pode ocasionar dificuldades para quem a tem em excesso: outras pessoas podem não gostar de você e achá-lo convencido ou presunçoso. Podem sentir necessidade de forçá-lo a baixar um pouco a bola. Alguns de nós aprendemos a parar de "nos mostrar" e tentamos nos apagar um pouco. Escondemos algumas das nossas qualidades e o apreço que sentimos por nós mesmos. Deixamos que os outros falem bem de nós e nos façam os elogios de que tanto precisamos.

O importante é desenvolver a autoestima ao máximo. Se não recebeu estímulo suficiente durante a infância, é difícil adquirir autoestima na idade adulta, mas esse trabalho é um bom investimento em você mesmo. Ninguém pode fazê-lo por você. Não existe substituto para uma boa autoestima. Roupas maravilhosas, acessórios e viagens de férias podem fazer com que você se sinta bem, mas, se não houver uma base de autoestima, tudo isso não passará de um estímulo temporário.

A autovalorização é semelhante à autoestima. É o valor que você mesmo se dá, e não depende das coisas que você faça ou alcance. É parte do seu eu intrínseco, como ser humano singular e especial. É algo que você possui e cuja ausência é notada quando você não está presente.

Avalie sua autoestima

Quanto você acha que vale?

Este questionário é dividido em A e B. Dê uma nota a cada pergunta traçando um círculo em torno de 1 ou 2. O número 1 significa *eu concordo*, e o número 2 significa *concordo plenamente*. Se discordar totalmente, escreva um zero.

Seção A

Você acredita que é uma pessoa fabulosa, dotada de qualidades singulares?	1	2
Você se ama, se aprecia e se preocupa consigo mesmo?	1	2
Sente prazer em passar um bom tempo em sua própria companhia?	1	2
Fala a respeito de si mesmo com outras pessoas de forma respeitosa e apreciativa?	1	2
Valoriza tudo o que já realizou, sem se preocupar com as atividades em que não é tão bem-sucedido – afinal, ninguém sabe fazer tudo?	1	2
Valoriza a forma como foi capaz de superar tantas dificuldades?	1	2
Quando alguém o critica, você ouve com atenção, pensa a respeito da crítica, incorpora tudo o que lhe parecer útil e ignora o restante?	1	2
Consegue se manter calmo, despreocupado e firme quando outros à sua volta agem de forma exigente, crítica ou difícil?	1	2
Sabe tomar conta de si mesmo?	1	2
Quando alguém lhe faz um elogio, sabe aceitá-lo com simplicidade?	1	2

Seção B

Dê as notas da mesma forma nesta seção e some separadamente os pontos obtidos nas seções A e B.

Acha que deve se comportar de uma maneira específica diante de outras pessoas, para que elas gostem de você?	1	2
Precisa ser mais generoso com seus amigos do que eles são com você, para que continuem sendo seus amigos?	1	2
Acha que deve fazer coisas que não quer só para manter um relacionamento?	1	2
Veste-se de modo a não despertar muita atenção ou não parecer diferente? Ou, por outro lado, gasta muito tempo e energia com sua aparência porque pensa que não seria aceito sem a maquiagem, as roupas, o carro, etc.?	1	2
Acha mesmo muito difícil dizer não?	1	2
Se alguém o critica, sua reação é defender-se ou levar para o lado pessoal, sentindo-se ofendido e magoado?	1	2

Bem lá no fundo, você se sente improdutivo e inútil, e acha que, se as pessoas o conhecessem de verdade, ninguém gostaria de você?	1	2
Detesta ficar sozinho consigo mesmo?	1	2
Participa com frequência de atividades que sabe que são autodestrutivas ou nocivas à sua saúde e ao seu bem-estar?	1	2
Ao falar de si, você o faz de maneira negativa, queixosa ou autodepreciativa, a tal ponto que as pessoas nem percebem suas boas qualidades e podem chegar a ter má impressão de você?	1	2

Pontuação

A contagem dos pontos se faz separadamente para as seções A e B.

Seção A

15-20

Você tem uma notável autoestima e funciona muito bem nesse quesito. Ou você teve uma excelente criação ou se esforçou muito para chegar a esse ponto. Muito bem! É importante lembrar que poucas pessoas têm esse alto nível de autoestima, e talvez lhe seja difícil entender as necessidades e atitudes de pessoas que simplesmente não acreditam em si próprias da mesma forma que você.

10-15

Você tem uma ótima autoestima. Acredita de verdade em si mesmo, tem autoconfiança e gosta de ser a pessoa que é. Talvez seja um pouco inseguro, mas isso é humano, e você quase sempre sabe como lidar com esse sentimento. Sabe também que precisa trabalhar um pouco sua autoestima, que esta não surge por acaso, mas está disposto a fazer esse esforço para o seu próprio bem. Você não é do tipo que aceita por muito tempo situações que tenham um impacto negativo em seu amor-próprio.

5-10

Você se esforçou para ter uma boa autoestima e está bem ciente do que é preciso para desenvolver segurança e autoconfiança duradouras. Talvez alguma experiência difícil em sua vida o tenha afetado de modo adverso e provavelmente, para seguir em frente, você precisa se esforçar um pouco para reforçar sua confiança. Você tem algumas boas atitudes básicas a seu próprio respeito e poderá reforçá-las se prestar mais atenção ao processo de se autovalorizar.

1-5

Embora tenha algumas atitudes básicas sadias a seu próprio respeito, sua autoestima é muito baixa. Certamente existe uma razão para isso, e você deve conhecê-la muito bem. Continuar nesse estado de baixa autoestima prejudica sua saúde mental e seu bem-estar, e pode se tornar parte de um círculo vicioso que se autoperpetua: você se sente pouco confiante, então se retrai, se torna passivo ou esquivo e perde as ocasiões em que poderia aprender a ser mais confiante. O segredo está em praticar comportamentos associados à autoestima positiva; se fizer isso sempre, eles se tornarão mais naturais e deixarão de ser exercícios.

Seção B

10-20

Você está batalhando contra a baixa autoestima, e, às vezes, pode achar que a vida é mesmo muito difícil. Talvez não tenha desenvolvido um forte sentido de identidade própria e, em algumas épocas, deve ter sido facilmente controlado ou influenciado por outras pessoas. É sensível à crítica ou a julgamentos negativos. Nem sempre é confiante o bastante para correr os riscos inerentes à busca de uma situação melhor e, provavelmente, teme ficar sozinho. É uma luta tentar se livrar do hábito de pensar e agir negativamente contra você mesmo.

Há uma coisa que você pode fazer que lhe será de ajuda imediata: identificar uma área na qual tem certeza de que se sente confiante. Passe em revista as habilidades, talento ou experiência que adquiriu em certas áreas – por exemplo, você sabe que cozinha bem. Pense em como adquiriu a técnica necessária. Tente transferir essa habilidade para outra área na qual se sente menos confiante, mas na qual deseja se sair bem. Por exemplo, se você é bom cozinheiro, sabe aprender e armazenar novas informações, tem talento para organização, tem o dom da criatividade, gosta de tratar bem os outros e sabe valorizar e apreciar o que é bom. Esses dons podem ser transferidos para alguma área que ainda não experimentou. Por exemplo, artesanato, um esporte coletivo ou começar um novo projeto no seu trabalho. Adquirir novos talentos reforça a autoestima e, automaticamente, vai fazer com que você se torne mais confiante.

Uma dica valiosa é começar a acreditar que vale a pena o esforço – mesmo que nem sempre saiba por que está fazendo isso e até mesmo sem ter vontade de fazê-lo.

Sete exercícios para promover a autoestima

Se passar algum tempo fazendo estes exercícios – embora inicialmente eles possam parecer um pouco tediosos –, focalizará sua mente em algo que ela quer muito que você faça. Com certeza será bem-sucedido. Se alguns dos exercícios o fizerem lembrar-se de ocasiões em que se sentiu mal, não se preocupe com isso e acredite que este processo natural de cura vai dar certo.

1. Pense nas atitudes e comportamentos representados pelas perguntas da Seção A do questionário sobre autoestima. Se alguma delas lhe pareceu difícil ou estranha, comece a praticá-la. Se já tem o costume de fazê-lo, faça-o mais um pouco. Por exemplo, tente aceitar os elogios com simplicidade e nunca finja que não se importa com elogios. Durante as próximas semanas, tente aumentar a contagem de pontos da Seção A.
2. Procure a companhia de pessoas descontraídas e autoconfiantes. Aprenda alguma coisa com elas e tente copiar algumas de suas atitudes. Ao mesmo tempo, trate de passar um tempo proveitoso na sua própria companhia.
3. Isto é urgente: evite a companhia de pessoas que o fazem sentir-se mal consigo mesmo, ou que se sentem bem agredindo-o de alguma forma. Nunca permita tal coisa. Se isso costuma lhe acontecer, seja enérgico e faça alguma coisa a respeito. Pratique primeiro os outros exercícios, até sentir-se melhor. Não espere que aquele tipo de pessoa que gosta de vê-lo "para baixo" venha em sua ajuda.
4. Faça um lista de suas boas qualidades e talentos individuais e dignos de admiração. Na lista podem ser incluídas coisas boas que outros disseram a seu respeito. Então comporte-se como se realmente acreditasse que todas elas são verdadeiras. Será que essa pessoa agiria de modo diferente para com você se soubesse que essas coisas são verdadeiras?
5. Faça um álbum ou um caderninho de autoestima. Colecione aí todos os reforços positivos que receber, de qualquer fonte: por exemplo, cartas e cartões com mensagens positivas, referências, testemunhos ou avaliações positivas em trabalhos feitos durante algum curso. Não deixe de anotar as coisas positivas que as pessoas lhe digam e guarde-as no seu álbum, para que lhe sirvam de estímulo. Colecione elogios. Escolha e monte cuidadosamente seu álbum de modo que fique bonito e atraente, que lhe seja prazeroso olhar e o estimule a aumentá-lo. Ele

será um recurso valioso sempre que se sentir deprimido ou precisar de encorajamento.

6 Procure sempre desenvolver novas habilidades e realizar coisas novas, de modo a sentir-se orgulhoso de si mesmo. Receba e aceite elogios, reconhecimento e honrarias.

7 Valorize, comemore e expresse explicitamente não só o que há de especial em você, quais os pontos em que é único e diferente dos demais, assim como tudo o que tem em comum com os outros.

Exercício de autoconfiança

É correndo riscos e agindo que se adquire confiança. E como ganhar confiança? Você é do tipo altamente cauteloso, que teme correr riscos, ou sente prazer com a novidade e o entusiasmo inerentes a certa dose de risco e aventura? Arriscando-se pouco, será menos capaz de se arriscar no futuro.

Lembre-se das coisas boas que já lhe aconteceram. Pode ser qualquer coisa – uma viagem especial, uma amizade duradoura, mudar para um novo emprego ou casa nova, ter um filho, uma realização importante, a conclusão de um projeto relevante. Perceba como sua participação pessoal contribuiu para que essas coisas acontecessem.

Faça uma lista de dez coisas boas que já lhe aconteceram

Podem ser de qualquer época de sua vida.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Coisas que você já fez

Agora faça uma lista das coisas que realizou e das qualidades pessoais demonstradas por você que contribuíram para que essas realizações importantes acontecessem. Terá que pensar muito se acha que essas coisas "simplesmente aconteceram". Qual *foi* a *sua* contribuição para que tudo desse certo?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Qualidades pessoais que você demonstrou

São qualidades pessoais a perseverança, a amizade, ter mente aberta e ser entusiasta, trabalhador ou determinado.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Sinta-se orgulhoso do que realizou e do modo como o fez. Você pode realizar mais ainda, muito mais, se continuar pensando positivamente a seu respeito.

Planejando o sucesso

Somos mais bem-sucedidos quando imaginamos que o resultado será o melhor possível e fazemos planos para que isso aconteça. Para tal, é preciso ter em mente metas ou resultados definidos. Se não tiver em mente o resultado, é improvável que chegue lá.

Para que resultados tem mais vontade de se esforçar? Leia novamente as perguntas vitais do início deste capítulo e preste atenção à pergunta a respeito de valores, no capítulo 2.

Treze resultados vitoriosos

O que o faria sentir-se feliz e satisfeito de verdade? Faça uma lista dos seus desejos e sonhos para cada um dos tópicos desta seção. Não é preciso demorar-se muito preenchendo a lista – trata-se apenas de um rápido inventário dos resultados que você gostaria de alcançar. Se achar que algum dos seus desejos não é realizável, ponha-o na lista assim mesmo. Bastam umas poucas palavras para cada tópico.

Isto não é o mesmo que seu plano de ação, que tem como finalidade definir tarefas realistas e executá-las. O assunto aqui é o caminho que você gostaria de seguir. Fique à vontade, seja inventivo e brincalhão, sonhe acordado.

1 Família e relacionamentos: _____

2 Estilo de vida: _____

3 Viagens, lazer, recreação, diversão: _____

4 Educação, aprendizado, novos conhecimentos e técnicas:

_____

5 Dinheiro: _____

6 Sentido de realização ou propósito, seja individual, seja com outra pessoa:

_____

7 Criatividade: _____

8 Sexualidade: _____

9 Felicidade: _____

10 Saúde e bem-estar: _____

11 Compromissos: _____

12 Trabalho e carreira: _____

13 Lar e local de residência: _____

A esta altura você já deve ter escrito algumas palavras sob cada um dos tópicos referentes aos resultados que deseja alcançar. Essas mesmas palavras deverão ser copiadas para os tópicos a seguir. Para isso, decida quais são as mais importantes para você e quais as menos importantes por enquanto. Só você pode decidir a "importância" – todas essas coisas são importantes, mas algumas mais do que as outras.

Resultados mais relevantes

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Outros resultados importantes, que devem ficar em segundo plano por enquanto, mas que manterei em mente

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Parabéns! Você simplesmente e sem fazer muito esforço acaba de organizar sua vida num quadro e de decidir qual o caminho que deseja seguir quanto às coisas mais importantes para você.

Agora que esses resultados foram claramente definidos, sempre que possível, você tomará decisões e fará escolhas que o guiarão em direção aos resultados almejados. Ao mesmo tempo, deixará de lado as escolhas que ficaram para mais tarde.

Podem surgir dificuldades se os resultados forem conflitantes: por exemplo, se você quer, ao mesmo tempo, ter filhos e ganhar muito dinheiro. Quando surgirem esses conflitos, a não ser que sua energia seja ilimitada, é preciso reformular prioridades quanto aos resultados almejados para os próximos anos, para focalizar ou os filhos ou o dinheiro – mas, a longo prazo, você pode se esforçar por ambos.

Autossabotagem

Será que, de alguma forma, você impõe limites ao próprio sucesso e costuma atrapalhar tudo? É um autossabotador? Costuma adiar seus planos e diminuir o ritmo?

O que isso significa? Ou sua vida tomou rumos muito inesperados, e nesse caso seus valores e metas mudaram radicalmente, ou você tentou ir mais devagar devido a fatores de autossabotagem. Esses fatores não incluem, é claro, a sabotagem externa, que não é culpa sua.

Fatores de autossabotagem

De quais desses fatores você pode dizer, honestamente, que nunca foi culpado?

- monólogos negativos, do tipo "não consigo fazer isso", ou "não sou bom o suficiente"
- baixa autoestima
- falta de confiança
- convicção de que não é digno ou de que não merece o que é bom
- baixo nível de expectativa
- prioridades confusas

- valores mal definidos
- desorganização
- procrastinação
- medo do sucesso
- medo do fracasso
- medo de tomar decisões
- culpar os outros ou as circunstâncias
- inventar desculpas e acreditar nelas
- fugir das pressões, competição ou aborrecimentos
- culpa
- medo de tomar a decisão errada
- medo de pedir o que deseja e precisa
- não pedir ajuda
- isolar-se demais e não comunicar seus pensamentos e sentimentos
- ser paciente demais, tolerar situações ruins ou que outros o maltratem
- medo do que os outros vão pensar
- ser incapaz de dizer "não"
- manter relações com pessoas que acham que sabem como você deve passar o seu tempo
- pensar em suas necessidades por último
- enganar a si mesmo
- negar que algumas coisas precisam de ajuste
- passar seu tempo com pessoas que não acreditam em você
- permitir que tirem vantagem de você
- colocar-se no papel de vítima, comportar-se de forma passiva ou desamparada e achar que nada pode ser melhorado

De quantos desses fatores você admite ser culpado?

Esses fatores podem ser os únicos culpados por impedir que você leve a vida que deseja e merece. Tomar consciência deles pode fazer uma grande diferença e ser o começo de uma atitude totalmente nova. Esses são os bandidos da sua vida e você pode derrotá-los.

Diz-se que a autossabotagem é muitas vezes o "pior inimigo". É o resultado não só de toda a negatividade, dos sentimentos desagradáveis e das experiências ruins de nossa vida, como também de tudo que dizemos a nós mesmos a respeito dessas experiências. Cometemos autossabotagem quando ficamos presos a sentimentos negativos, dizendo a nós mesmos que tal coisa não vale o esforço e que coisas boas só acontecem aos outros. Isso é geralmente o resultado de um condicionamento que começou na infância. Aprendemos a esperar pouco, nos sentimos impotentes diante dos problemas da vida e tentamos nos consolar e nos distrair de modo a não nos sentirmos tristes, amargos ou zangados por causa das coisas que não temos.

Otimismo e esperança são o melhor tratamento para a autossabotagem, combinados com a capacidade de entender que, na maioria das vezes, o que nos detém são nossas próprias atitudes depressivas, os constantes pensamentos negativos e as atitudes vindas da infância e não enfrentadas.

Linda trabalhava como enfermeira odontológica. Fazia bem seu trabalho, e os pacientes gostavam muito da sua personalidade cordial. Os dentistas gostavam de trabalhar com ela e se ofereceram para lhe pagar um curso que lhe permitiria chefiar o departamento de cirurgia dentária. Ela conversou com o marido a respeito da oferta, e ambos decidiram que não era uma boa ideia. Linda teria que viajar semanalmente para as aulas, o que tomaria muitas horas, estudar nos finais de semana e nem sempre chegar em casa a tempo de fazer o jantar. Talvez o marido temesse que ela viesse a ganhar mais do que ele, e disse que ela precisava ficar em casa todas as noites com as crianças, já que ele teria que trabalhar até tarde muitas vezes.

Nesse exemplo, os dois parceiros estão sabotando o progresso e uma maior independência financeira de Linda. É muito mais cômodo para eles continuar vivendo em seu atual padrão de vida e capacidade. Anos mais tarde, ainda ocupam os mesmos empregos e vivem no mesmo padrão. Precisam ser cautelosos com as despesas, e Linda começa a sentir os primeiros sinais da síndrome do ninho vazio,

porque os filhos estão deixando a casa paterna. Foi isso o que Linda aceitou, manter o *status quo* sem correr o risco de virar o jogo.

Até que ponto você mesmo se sabota?

Leia as perguntas seguintes e escolha as que mais se parecem com você: A, B, C ou D.

1 Você decide economizar para fazer um curso de capacitação que lhe permitiria ganhar bem mais do que ganha no momento. Seu tempo ficaria sobrecarregado, e haveria um exame no final. Qual seria sua atitude mais provável?

a. Você separa o dinheiro em uma conta à parte e trata de ajeitar as coisas antecipadamente, de modo a ter tempo disponível. Você completa o curso.

b. Você poupa o dinheiro e reserva tempo para o curso, mas acha as aulas muito tediosas, então começa a faltar a algumas. Não faz todos os trabalhos de casa e passa com dificuldade nos exames.

c. Tenta arranjar tempo para o curso, mas há muito mais coisas para fazer, então deixa o curso para outra ocasião.

d. Seus amigos o convidam para participar de uma viagem maravilhosa, e você não quer perder a ocasião, então gasta na viagem o dinheiro que havia economizado para o curso.

2 Sua casa ou apartamento parece um chiqueiro, sua mãe está chegando para passar uns dias, e você precisa fazer uma faxina. Como você provavelmente resolveria a situação?

a. Você reserva duas noites e o dia todo de sábado, faz compras, liga o som e dá uma geral na casa.

b. Deixa tudo para a última hora, mas acaba dando conta muito bem, embora, quando sua mãe chegar, talvez ela o encontre ainda com o espanador na mão e a roupa para passar empilhada no sofá. Quando ela chega, você a recebe alegremente, faz um café para ela e mostra que trabalhou bastante.

c. Quando ela chega, a casa não parece muito melhor do que estava antes de começar a faxina, porque você iniciou pela limpeza do armário da cozinha

e encontrou um monte de coisas que nem lembrava que tinha. Você pede desculpas pela bagunça.

d. Você nem liga para o fato de sua mãe ser uma fanática por arrumação. Dá uma passada de aspirador, empilha os jornais e pronto.

3 Você gostaria muito de dar uma grande festa para comemorar seu aniversário, que deve acontecer em breve. Adoraria comemorar em grande estilo com os amigos, alguns dos quais moram a uma distância de um dia de viagem. O que você faria com maior probabilidade?

a. Reserva o local e manda os convites com uns dois meses de antecedência, para que todos possam reservar a data na agenda.

b. Comunica a todos que vai dar a festa e só reserva o local quando a maioria dos que podem vir tiver respondido; então avisa por telefone a hora e o local.

c. Você dá a festa, mas não convida muita gente porque acha que nem todos viriam de tão longe só para uma festa de aniversário.

d. Você sonha em dar a festa, mas ela nunca chega a se realizar porque daria muito trabalho para organizar. Acaba saindo com alguns amigos para tomar uns drinques.

4 Você está se saindo muito bem no trabalho, e o gerente dá a entender que você está em primeiro lugar na fila para promoção quando um colega se despedir dentro de poucos meses. O que você faria?

a. Trabalha mais ainda para provar que tem valor e que é indispensável.

b. Continua agindo da mesma forma, mas esforça-se para dar uma boa impressão às pessoas certas.

c. Continua agindo da mesma forma – e espera que suas qualidades excepcionais sejam reconhecidas.

d. Relaxa e comemora antecipadamente com a turma do escritório do andar de baixo.

5 Você tem um desejo ou uma ambição secretos. É algo que você sempre quis. Ao planejar outra vez suas prioridades para o ano, nota que há algum tempo já não se esforça para conseguir o que quer. O que você faz?

a. Arranja tempo e trata de fazer o que é preciso.

b. Começa a contar às pessoas qual é o seu projeto e, aos poucos, ele vai se tornando mais real.

c. Planeja cuidar do assunto, mas não se sente seguro quanto à melhor forma de começar e se distrai com muitas outras coisas que também precisa fazer.
d. Fala muito no assunto, mas neste momento há coisas mais importantes ocupando seu tempo.

6 Você recebeu o formulário para a declaração de renda, mas havia se esquecido totalmente do assunto, e agora tem poucas semanas para entregá-la, ou pagará uma multa. O que você faz?

a. Começa o mais cedo possível.
b. Preocupa-se em saber onde vai arranjar o dinheiro, e faz tudo no último instante.
c. Coloca sobre sua mesa, na pilha de coisas a fazer, e torce para que tudo dê certo.
d. Nem quer pensar em um assunto tão deprimente. Melhor pagar a multa do que se aborrecer com isso.

7 Um dia você nota que a caixa-d'água da sua casa está vazando. Qual destas atitudes você adotaria?

a. Telefona para todo mundo até conseguir um encanador que possa vir imediatamente.
b. Pede a seu irmão ou a um amigo que venha dar uma olhada.
c. Tenta fazer sozinho um conserto provisório, mas não confia muito em suas habilidades de encanador e se preocupa com o que deve fazer.
d. Coloca um balde sob o vazamento e torce para que o problema se resolva.

8 Você tem um prazo para fazer algo importante. Qual desses roteiros se parece mais com você?

a. Você está trabalhando nisso há tempos e acredita que deve terminar alguns dias antes do prazo.
b. Entra num frenesi na última hora – fica duas noites seguidas sem dormir para terminar a tarefa e cai duro de exaustão.
c. Fica morrendo de medo de não conseguir terminar a tempo e fica muito preocupado.
d. Perde o prazo porque não gosta de se estressar. Inventa uma desculpa criativa e entrega tudo com uma ou duas semanas de atraso.

9 Um primo mais moço vem estudar na sua cidade e você diz à sua família que vai se encontrar com ele, convidá-lo para jantar e se tornar amigo dele. No

entanto, você está muito ocupado com um trabalho extra e sem empregada em casa. O que provavelmente faria?

a. Telefona para o primo imediatamente e combina encontrá-lo daí a 15 dias.
b. Liga assim que pode e explica que está muito ocupado, mas gostaria de encontrá-lo em breve.
c. Você acaba ligando finalmente, porque a essa altura está se sentindo culpado; promete convidá-lo para sair um dia desses, e a promessa se torna uma fonte de estresse.
d. Sua intenção é telefonar para ele, mas esse dia nunca chega.

10 Como você reage quando surge uma nova oportunidade?

a. Consegue abrir um espaço para ela.
b. Aproveita a oportunidade, mas isso o deixa estressado porque já é ocupado demais.
c. Acha que deveria tomar alguma atitude – mas deixa a oportunidade passar.
d. Você não acha que é uma oportunidade.

11 Um projeto importante no qual você trabalha está chegando ao final. O que você faz?

a. Continua participando do projeto, para vê-lo terminado.
b. Reclama do estresse, sente-se cansado, mas consegue levá-lo até o fim.
c. Começa a pensar em seu próximo projeto, que lhe parece mais interessante.
d. Sente-se entediado e não continua no projeto – os outros têm que se encarregar dos detalhes finais.

12 Você delineou metas para si mesmo, que deveriam ser atingidas no final da próxima semana. Mas, inesperadamente, alguns parentes ou amigos requisitam seu tempo. Eles nem parecem perceber que você está ocupado e sob pressão. O que você acha que faria?

a. Explica-lhes que está ocupado e que estará à disposição deles no final da próxima semana.
b. Tenta conjugar suas necessidades e as deles, e procura não perder o equilíbrio.
c. Dá primeiro atenção à família ou aos amigos e só depois cuida da sua obrigação – se sobrar tempo. Fica exausto e um pouco magoado porque ninguém se deu ao trabalho de perguntar se está tudo bem com você.
d. Deixa o telefone desligado e não faz nada.

13 Seu namorado/sua namorada é ciumento/a e faz questão de saber todos os dias onde você está e o que está fazendo. Ele/ela não gosta que você tenha um tempo só seu, e sempre insiste em cancelar todos os seus encontros com amigos ou exige ir junto. Como você resolveria isso?

a. Deixa claro que seu tempo lhe pertence e que não vai tolerar que ele/ela aja como se não confiasse em você.
b. Tenta compreender e cede em alguns pontos, mas sente uma insatisfação cada vez maior se, apesar da sua boa vontade, ele/ela insiste nesse comportamento.
c. Você se ressente, mas acaba cedendo e aceitando levar uma vida mais reclusa.
d. Concorda e, aos poucos, permite que seu par decida com quem você pode se encontrar. Acha natural que, agora que formam um casal, a outra parte não queira que tenham vida social independente.

14 Que atenção você dá à sua saúde a longo prazo?

a. Você se exercita, tem uma dieta saudável, descansa adequadamente e procura tratamento assim que nota algum problema de saúde ou odontológico.
b. Você se cuida e mantém uma atitude despreocupada. Às vezes comete um excesso, mas mantém-se dentro de um limite razoável.
c. Você se exercita ocasionalmente, segue uma dieta saudável quando é possível e se cuida quando tem tempo para isso. Sabe que deveria se cuidar melhor, mas, no momento, há coisas mais importantes em sua vida.
d. Você fuma, bebe, come tudo o que quer, não sente necessidade de fazer exercícios regularmente e raramente dá atenção a sintomas físicos, mesmo quando eles lhe causam mal-estar.

15 Você costuma deixar coisas por fazer, tais como não abrir a correspondência ou não responder e não pagar as contas em dia, de modo que isso acaba criando um problema muito mais demorado para resolver?

a. Raramente, isto é, quase nunca.
b. Ocasionalmente.
c. Às vezes.
d. Com frequência.

Classificação quanto a autossabotagem

Número de respostas: A_____ B_____ C_____ D_____

É provável que suas respostas tenham sido uma mistura de A, B, C e D. Nesse caso, você deve ler os resultados da contagem de pontos para cada letra em que marcou três ou mais respostas.

Se a maioria foi A

Você é mais organizado que a maioria das pessoas e sente-se muito satisfeito quando vê tudo resolvido. Geralmente faz tudo o que disse que faria, é eficiente e confiável. Sabe que é responsável por si mesmo e não pode culpar os outros quando falha. É exigente consigo mesmo. Talvez não lhe sobre muito tempo para examinar informações ou sentimentos, portanto não costuma parar para se questionar por que está fazendo alguma coisa. Você deveria relaxar um pouco de vez em quando e reavaliar seus valores e prioridades. Ou talvez suas metas sejam bitoladas. Você costuma realizar o que se propõe a fazer, mas nem sempre o faz com prazer.

Se a maioria foi B

Em geral, você é uma pessoa organizada e eficiente, e, sem alarde, costuma realizar muitas coisas. Prefere ter alguma autonomia e não cede automaticamente às pressões externas. Cuida bem de tudo, inclusive de si próprio, e gosta de colaborar com o próximo. Em algumas ocasiões talvez fique mais ansioso do que deveria, por exemplo, tentando ajeitar as coisas para todo mundo. Você às vezes se coloca em último lugar em sua lista de prioridades. Talvez sofra de estresse e esgotamento por excesso de obrigações, e deveria lembrar de tratar bem de si mesmo e traçar metas realistas e realizáveis para não se sentir frustrado ou fracassado. Pode ser que, disfarçadamente, você tenha pouca autoconfiança, e deveria perceber como as pessoas o apreciam e valorizam sua capacidade. Não permita que abusem de você.

Se a maioria foi C

Parece que você está sempre às voltas com projetos confusos ou inacabados, com muitas coisas ainda por fazer. Por ser uma pessoa criativa – essa é sua marca registrada –, que mantém muitas opções em aberto, é flexível e espontâneo. Entretanto, seria muito bom se pudesse definir suas metas com mais firmeza e

as reavaliasse a intervalos de alguns meses. Caso contrário, corre o perigo de não levar até o fim as coisas que são importantes para sua vida. Existe também a possibilidade de que sua autoestima seja pouca e de que você seja pouco confiante e duvide de sua capacidade de ser bem-sucedido. Duvidar de si mesmo pode sabotá-lo e solapar possíveis sucessos. Por causa disso, você pode estar se limitando em certas áreas – assim não terá que enfrentar nem o medo do fracasso nem o do sucesso. Muitas vezes subestima seu talento e sente-se mais ansioso do que deveria. Pode também sentir-se culpado e reagir às pressões de modo confuso, o que confunde também os demais, de modo que as outras pessoas não sabem muito bem quem você é. Desvia-se muitas vezes do que é realmente importante para você e se deixa guiar pelas circunstâncias. Cuidado para não perder de vista seu próprio bem-estar e suas necessidades. Você se acomoda às necessidades alheias, em lugar de atender às suas, e pode sentir relutância em dizer "não" a exigências absurdas, que coloca acima dos seus próprios interesses.

Se a maioria foi D

Embora possua muito charme e tenha sempre à mão uma desculpa criativa, você não é a pessoa mais confiável do mundo quando se trata de exigências e prioridades, inclusive as suas próprias. É capaz de dedicar muito tempo ao que é importante para você mesmo e se especializa nos vários modos de desperdiçar o tempo. Não aprecia exigências externas, principalmente as que se referem às coisas que não são do seu interesse. Para se proteger, evita, sempre que pode, o estresse e as pressões exercidas por outras pessoas. Costuma praticar a negação e a procrastinação, e, por esse motivo, perde muitas oportunidades. Seria bom se você fosse capaz de definir seus próprios anseios e prioridades, já que não costuma cumprir inteiramente as imposições dos outros. Ainda está se rebelando contra as expectativas que os outros tinham a seu respeito? Tem suas próprias expectativas realistas, ou coloca tão alto suas metas que elas se tornam inatingíveis, ou tão baixo que nem vale a pena se dar ao trabalho? Está em luta contra valores e prioridades confusos? Culpa outras pessoas pelo fato de sua vida girar em torno de um círculo? Quais os resultados que deseja realmente obter? O que você quer, sinceramente, ser daqui a dez anos – e como fará para chegar lá?

CAPÍTULO 2

Escolha seus valores

O capítulo 1 foi dedicado a determinar prioridades, metas e planos de ação e a como lidar com a autoconfiança e a autoestima. Às vezes fica muito difícil e confuso equilibrar prioridades conflitantes e uma mescla de emoções, mais a ideia de que, às vezes, você mesmo sabota suas melhores intenções. Este capítulo consiste em uma longa série de perguntas fundamentais para ser bem-sucedido no restante do trabalho que este livro vai ajudá-lo a pôr em prática.

Quais são os seus valores?

Talvez você já tenha pensado de várias maneiras a esse respeito, talvez não. Se souber definir bem quais são os seus valores, terá um noção clara de quais são suas prioridades. Você sabe muito quem você é e do que precisa para manter uma noção exata de quem é. Assim, em uma situação difícil, provavelmente saberá o que fazer. Quando tudo na vida correr bem, você progredirá naquilo que considera realmente importante. Saberá viver a própria vida, e não a vida que os outros delinearam para você.

O que são valores?

Um valor é uma convicção ou atitude que lhe servirá de guia na vida. Todos nós possuímos valores, e eles sustentam e dirigem a nossa vida. Se não conhecemos nossos valores, eles irão, de toda forma, dirigir a nossa vida, então é melhor saber quais são eles. Você poderá escolher positivamente e optar pelos valores que lhe agradam e o fazem sentir-se bem, em vez de optar pelo tipo de valores com os quais acabamos nos contentando, que é o que acontece quando não nos damos ao trabalho de definir o que queremos.

Muitos dos nossos valores são herdados – de nossos pais, por exemplo – e já não são mais relevantes ou úteis para nós. Pode ser muito destrutivo agarrar-se a valores ultrapassados, que já não servem

ou que não nos fazem justiça. Às vezes precisamos mudar nossos valores. Às vezes precisamos nos manter fiéis a nossos verdadeiros valores – porque são um componente essencial de uma firme noção de autovalorização. Diferentes instituições e religiões têm seus próprios sistemas de valores, que servem como princípios organizadores, de tal modo que cada um sabe o que se espera dele se quiser continuar pertencendo à instituição. No século XXI temos a possibilidade de escolher entre a segurança que nos dá o fato de aceitarmos esses valores sem discutir ou o desafio criativo representado pelo questionamento de valores já estabelecidos e pela criação dos nossos próprios.

Os valores na vida cotidiana

Os pais de Jim estavam convictos de que as crianças, embora devessem ser bem tratadas, não eram tão importantes quanto os adultos, cujas decisões as crianças tinham que aceitar sem questionar ou discutir. Jim nunca havia percebido a que ponto isso o havia afetado, até ter os próprios filhos e perceber que falava com eles exatamente como seu pai havia falado consigo. "Obedeça e não discuta." Felizmente, já que é um homem bondoso, foi capaz de ouvir o que seus filhos diziam quando continuavam a desafiá-lo, exigindo que ele ouvisse o que eles próprios tinham a dizer sobre o assunto. Aos poucos, Jim percebeu que falava igualzinho ao pai, mas que não queria tratar os filhos do mesmo modo, e sim ter com eles uma relação íntima e encorajadora, em vez de ser um pai distante e autoritário, e ficou sinceramente preocupado com a possibilidade de que os filhos o vissem dessa forma. Percebeu que agia assim simplesmente porque acreditava vagamente que devia educar os filhos do mesmo modo que seu pai o havia educado. Jim é um homem que valoriza as relações pacíficas e harmoniosas e tem um forte sentido de igualdade entre as pessoas, inclusive as crianças. Portanto, agir de forma conflitante com esses valores não deixaria de lhe causar estresse. Os valores herdados estavam em permanente conflito com seus próprios valores pessoais.

Escolha seus valores

Escolha-os nas listas a seguir, mas sinta-se à vontade para acrescentar os seus, se não estiverem nas listas. Você tem direito

a apenas cinco valores prioritários, e a cinco de prioridade média em cada categoria. *Não pode haver mais do que cinco em cada seção.* Isso pode ser difícil. Ser obrigado a escolher apenas dez valores o faz pôr em foco aquilo que é realmente importante para você. Outra coisa que talvez aconteça é que você pode descobrir que alguns dos valores escolhidos são conflitantes entre si. Se isso acontecer, é uma indicação de em que áreas de sua vida você vem passando por confusão, sentimentos contraditórios ou obtendo maus resultados.

Ao escolher sua lista de valores, perceberá que às vezes escolhe valores que se opõem entre si. Caso se sinta feliz com um estilo de vida ocupado, rico e complexo, tendo que se equilibrar entre diferentes valores e prioridades, isso não tem importância. Por outro lado, se quer minimizar e manter em foco a simplicidade, terá que restringir seus valores, de modo que sejam compatíveis.

Se você mantém um relacionamento e está fazendo este exercício junto com seu par, ambos aprenderão muito a respeito um do outro. É importante que cada membro do casal se sinta livre para escolher os próprios valores, mesmo que sejam diferentes dos escolhidos pelo parceiro. Se em seu relacionamento a aceitação e o respeito dos valores de cada um forem valorizados, o relacionamento se aprofundará. Por outro lado, é preciso que alguns valores fundamentais sejam comuns aos dois, ou não terão um terreno comum a ambos. Os casais que vivem bem geralmente são influenciados pelos valores um do outro, mas sem permitir que eles anulem os seus próprios.

Quando estudou a seção dedicada aos valores da família, Barry refletiu sobre o tipo de vida doméstica que gostaria de levar, mas nunca pudera. Seus pais eram pessoas caladas e trabalhadoras, que, percebia ele, nunca chegavam a gozar das coisas pelas quais haviam lutado tanto. Valorizavam a "família unida", mas, apesar disso, as refeições em família eram apressadas e tensas, e todos tinham que ajudar a tirar a mesa mal haviam acabado de comer. Raramente ficavam algum tempo sem fazer nada, simplesmente gozando o prazer de estarem juntos. União, para eles, significava trabalhar duro em conjunto. Os fins de semana eram reserva-

dos a alguma tarefa. Mesmo durante as férias, quando iam para a casa dos avós, a maior parte do tempo se passava cozinhando, arrumando a casa e levando os avós em viagens curtas.

Barry escolheu como as cinco prioridades para sua vida familiar: *felicidade, saúde, compartilhar, abundância e foco espiritual.* As cinco prioridades médias escolhidas foram *sentir-se ligado aos outros, tranquilidade, foco em atividades externas, educação sólida e atividades esportivas.* Percebeu que alguns desses valores conflitavam; por exemplo, tranquilidade e vida esportiva talvez fossem incompatíveis. Então foi preciso decidir qual deles era mais importante. Precisou tomar algumas decisões para organizar sua vida de modo que suas prioridades coincidissem com as coisas que lhe davam prazer. Para consegui-lo, teve que reorganizar o modo como administrava seu tempo.

Todos esses valores se equivalem e são neutros. Não existe resposta certa ou errada a qualquer dessas perguntas. Mas existem as que são certas para *você.* Com o tempo, vai notar que seus valores evoluem e mudam, e será interessante rever este capítulo dentro de seis meses ou um ano.

Responda à perguntas sobre valores e perceberá que isso tornará mais eficiente o processo de perguntas e respostas usado neste livro.

A lista de valores

Eis aí uma lista de 195 valores. Nos exercícios que se seguem, você deverá escolher alguns deles, incluí-los em sua vida e fazer deles uma prioridade, ou então recusá-los e descartá-los da sua vida. Você concordará com muitos dos valores da lista; com alguns concordará fortemente, e outros lhe serão indiferentes, ou você vai discordar deles. O importante é determinar quais são os seus próprios valores, não porque acha que isso pode agradar a outra pessoa, ou porque isso pode fazê-lo parecer uma pessoa melhor ou por achar que "deve" se comportar de determinada maneira. Valores escolhidos dessa forma não o ajudarão muito a criar para si o tipo de vida que deseja, porque, nos momentos de tensão, não vai ser fiel

a eles. Um valor deve ser algo a respeito do qual você tenha sentimentos fortes ou que seja realmente importante para você.

Os valores estão separados em diversas categorias, começando pelos mais abstratos, que se referem a questões espirituais, passando depois a questões mais pragmáticas, referentes ao estilo de vida. À medida que for cumprindo cada etapa, verá que certos valores em determinada categoria se sobrepõem a outros. Isso o ajudará a descobrir e tornar mais claras certas coisas a seu respeito. Por exemplo, você pode descobrir que muitos dos valores que escolheu nas diversas categorias incluem a criatividade, no entanto, você nunca pensou que pudesse fazer da criatividade uma prioridade em sua vida cotidiana. Se não realizar algo que efetivamente dê vazão a um valor importante em sua vida, isso poderá se tornar uma fonte de tensão, estresse, depressão e outros sintomas.

Este será o exercício mais demorado do livro – mas só precisa ser feito uma vez, e você começará a sentir os efeitos dentro de poucas semanas ou meses. Os valores listados podem não incluir algum valor especial que lhe seja caro. Há um espaço para incluí-los. Ao final do exercício, você terá em cada seção suas listas individualizadas. Utilize para isso os espaços do livro ou faça-o em um caderno à parte.

1. Valores individuais

São mais abstratos do que práticos e se referem a certos aspectos profundos de nós mesmos. Passe em revista seu passado remoto e talvez chegue à conclusão de que desde a infância vem aspirando a esses valores. Talvez você não tivesse usado essas palavras, nem mesmo tivesse pensado nisso conscientemente, mas os valores em si mesmos referem-se a qualidades imemoriais compartilhadas por milhões de seres humanos, independentemente de época ou de cultura.

A seção dedicada aos valores pessoais difere das outras seções pelo fato de não ser necessário escolher alguns valores e deixar outros de lado. Talvez você não queira deixar de lado nenhum deles, ou então apenas alguns. Entretanto, durante este exercício e nos dias subsequentes, tente concentrar a atenção em apenas dez, e perceba qual é o resultado. Sublinhe ou marque com um asterisco seus dez valores, ou anote-os. Quais destes valores humanos fundamentais são realmente importantes para você?

1 Dignidade
2 Respeito por si próprio
3 Respeito pela natureza e pelo meio ambiente

4 Respeito pelo próximo
5 Igualdade
6 Liberdade
7 Amor
8 Conexão com o próximo ou interdependência
9 Autonomia ou independência
10 Aceitação e tolerância
11 Compaixão
12 Conhecer a si mesmo
13 Confiar em si mesmo
14 Viver de acordo com seus valores
15 Defender, por palavras ou ações, o que lhe parece certo
16 Bom humor
17 Compaixão
18 Pacifismo
19 Serenidade
20 Sabedoria
21 Outros, à sua escolha

2. Valores espirituais

São apenas dez os valores espirituais de nossa lista. Quais você considera mais inspiradores ou elevados? Aqui também não é preciso excluir nenhum deles, mas concentre-se nos cinco que lhe parecem mais produtivos. Substitua um ou mais deles pelos seus próprios.

1 Quero que haja em minha vida um fator espiritual e inspirador
2 Pratico a meditação ou participo de alguma tradição religiosa ou espiritual
3 A fé é importante para mim
4 Minhas crenças são importantes para mim, ou a noção de que as coisas acontecem como deveriam
5 Gosto de me sentir conectado a um todo maior do que eu
6 A vida tem um propósito, um valor ou uma direção
7 A vida é curta – viva o momento
8 Depende de mim fazer da minha vida algo melhor
9 Não professo qualquer código espiritual
10 Não tenho interesse algum pela espiritualidade

3. Qualidades pessoais

Entre suas qualidades, quais são as suas preferidas, as que considera seu ponto forte? Esta seção se baseia em uma das principais noções da psicologia positiva, que diz que seus resultados serão melhores se você se apoiar em seus pontos fortes, em vez de se preocupar com suas fraquezas. Escolha dez qualidades que considera como sua marca registrada, depois escolha dez qualidades nas quais você gostaria de se concentrar para desenvolvê-las mais um pouco. Como são quarenta os itens da lista, pelo menos metade terá que ficar de lado por enquanto.

1 Paciência
2 Tolerância
3 Força
4 Confiança
5 Atitude positiva
6 Ser enérgico
7 Ter a mente aberta
8 Ter opiniões claras e definidas
9 Ser focado
10 Ser divergente, isto é, focado em várias coisas ao mesmo tempo
11 Ter um nítido sentido de direção
12 Ser dotado de visão
13 Ser dinâmico
14 Ser dotado de magnetismo pessoal, carisma ou autoridade
15 Ser atraente e ter charme
16 Ser flexível ou espontâneo e seguir o fluxo
17 Ser sensível e realista
18 Ser pragmático
19 Ser estimulante e encorajador
20 Ser despreocupado e divertido
21 Ter senso de humor
22 Ser prestativo
23 Ser encorajador
24 Ser confiável
25 Ser inflexível quando necessário
26 Ser carinhoso

27 Ser bom amigo
28 Ser eficiente e realizador
29 Ser instruído, perceptivo e bem informado
30 Ser capaz
31 Ser tranquilo e fácil de conviver
32 Ser gentil e considerado
33 Ser um bom membro da família ou de uma equipe
34 Ser trabalhador
35 Ser uma pessoa decidida
36 Ser gentil
37 Saber sentir empatia ou compaixão
38 Ser um bom ouvinte
39 Ser organizado e disciplinado
40 Ser original e inovador

4. Valores referentes à imagem

Como você gosta que o vejam? O que prefere que outras pessoas admirem em você? Escolha, nesta lista de 25 sugestões, como gostaria de ser visto, valorizado ou admirado por outras pessoas. Acrescente suas qualidades, as que considera mais atraentes, caso essas não façam parte da lista, mas só é permitido escolher um total de dez qualidades – se adicionar uma, será preciso tirar outra.

1 Popular entre as pessoas em geral
2 Amado por algumas poucas pessoas especiais
3 Muito amado e bem tratado, cercado por pessoas que o amam
4 Ser conhecido
5 Dono de um estilo reconhecível à primeira vista
6 Uma pessoa valorizada ou reconhecida pelas coisas que faz
7 Uma boa pessoa, gentil, amorosa e útil na opinião dos que a conhecem
8 Uma pessoa forte
9 Divertido e bom companheiro
10 Bem ajustado e adaptado às pessoas que o cercam
11 Alguém que se destaca
12 Talentoso
13 Aventuroso
14 Um grande realizador

15 Um ótimo pai de crianças encantadoras
16 Receber reconhecimento pelos tempos difíceis que enfrentou
17 Ser famoso ou ter um *status* elevado
18 Ser visto como socialmente refinado
19 Ser aquilo que mostra
20 Um especialista ou autoridade em seu campo de ação
21 Alguém que faz diferença
22 Alguém que atrai pela aparência
23 Ser admirado por suas realizações
24 Um ótimo anfitrião, cujo lar é admirado
25 Dono de um estilo de vida próprio

5. Valores a que você mais recorre como ajuda

A vida, durante boa parte do tempo, exige esforço e dispêndio de energia. Se não tomar cuidado, perderá o controle e perceberá que está funcionando com o tanque vazio. De onde você retira energia? Quais são suas principais fontes de inspiração, encorajamento e sustento? O que o faz sentir-se realmente bem? Faça dez escolhas nesta lista de 25 fontes energéticas que merecem prioridade em qualquer inspeção do seu estilo de vida.

1 Passar algum tempo em meio à natureza
2 Solidão, ou passar algum tempo sozinho
3 Ouvir música
4 Ver filmes
5 Admirar obras de arte
6 Assistir a espetáculos artísticos
7 Ler
8 Passar o tempo com um par querido
9 Passar tempo com jovens ou crianças
10 Passar o tempo na companhia de parentes
11 Passar tempo com um mestre, um amigo inspirador, um terapeuta, um professor ou um grupo
12 Estudar e adquirir conhecimentos
13 Aprender novas habilidades
14 Expressar-se criativamente – faça uma lista de atividades criativas que já lhe foram úteis

15 Receber de outras pessoas avaliações agradáveis e apreciativas
16 Ocupar o tempo com atividades criativas, tais como decoração do lar ou jardinagem
17 Ter sexo significativo
18 Levar vida social entre amigos
19 Exercitar-se para aprimorar seu condicionamento físico e a saúde
20 Passar tempo com animais
22 Receber agrados
23 Sair de férias ou viajar para longe de casa
24 Estar ligado a uma grande rede de amigos, colegas e contatos
25 Alegrar-se com uma realização

6. Valores referentes ao estilo de vida

Os valores a seguir se referem à pergunta: "Como viver melhor a minha vida?" Eis mais uma oportunidade de parar para pensar em como realmente gostaria de viver a vida. É comum acordar certo dia e descobrir que está agindo exatamente como esperam de você – mas será que foi você mesmo que escolheu esse estilo de vida? É o melhor para você ou você apenas o suporta por enquanto, porque se sente preso a um compromisso importante, que você valoriza? Ou será que uma coisa levou a outra? Esta seção trará à tona problemas não resolvidos. Por exemplo: se não ganha o suficiente para manter um estilo de vida do seu agrado, pode ser que você tenha se conformado com um emprego não muito exigente, mas que lhe deixa tempo para outras coisas. Escolha, nesta lista de quarenta, dez estilos de vida. Infelizmente não há tempo para um número maior.

1 Levar uma vida pacata
2 Ter uma vida muito ocupada
3 Ter um estilo simples de vida
4 Trabalhar para ter o que é bom
5 Fazer tudo para ter uma vida confortável e proporcionar conforto à família
6 Trabalhar para ser rico e ter segurança
7 Trabalhar para gozar de *status* e prestígio
8 Educar seus filhos do modo que lhe parece acertado
9 Viver pensando nos filhos
10 Colocar a família e o lar em primeiro lugar
11 Encontrar o equilíbrio entre lar e trabalho

12 Dar primazia ao trabalho
13 Colocar as necessidades dos outros à frente das suas
14 Dar preferência às próprias necessidades
15 Fazer uma contribuição à sociedade
16 Trabalhar em prol das causas em que acredita
17 Primeiro o trabalho, depois a diversão
18 Primeiro a diversão, depois o trabalho
19 Fazer o que tem que ser feito
20 Ser organizado
21 Sentir prazer com a ação
22 Gostar de passar tempo à toa
23 Ser espontâneo
24 Aprimorar-se
25 Cuidar dos outros
26 Possuir uma bela casa
27 Possuir coisas belas
28 Gastar dinheiro viajando
29 Gastar dinheiro em programas
30 Ter muitos amigos
31 Ter poucos amigos íntimos
32 Manter um relacionamento responsável com um parceiro
33 Ser solteiro ou manter vários relacionamentos passageiros
34 Fazer muito sexo
35 Não despender muito tempo e energia em sexo
36 Poupar dinheiro
37 Gastar dinheiro
38 Investir em *hobbies* e coisas do seu interesse
39 Investir em educação e aprimoramento profissional
40 Mudar seu estilo de vida

7. Valores que conferem poder

Valores que conferem poder são aqueles que o fazem sentir-se livre, dinâmico, forte e poderoso. Escolha cinco na lista abaixo.

1 Autodisciplina
2 Realizações

3 Ser responsável por outras pessoas
4 Ter responsabilidades importantes
5 Não ter responsabilidades
6 Ser saudável e ter bom preparo físico
7 Ser eficiente e competente
8 Ser talentoso ou bem qualificado
9 Ter boa aparência
10 Ter dinheiro
11 Ter uma extensa rede de apoio
12 Ser livre para tomar as próprias decisões
13 Ser intimamente ligado ao seu par
14 Vencer as próprias limitações e os obstáculos
15 Acreditar em si mesmo, apesar de tudo

8. Valores referentes a atitudes

São os valores que têm a ver com suas preferências quanto às atitudes básicas da vida cotidiana. É muito mais difícil mudá-los, já que fazem parte da sua personalidade e da sua constituição psicológica. Escolha dez, dentre estes vinte.

1 Ser confiante
2 Ser positivo e otimista
3 Ser realista
4 Ter senso de humor
5 Ser tolerante
6 Ter a mente aberta
7 Saber exatamente qual é sua opinião em assuntos importantes
8 Precisar de muitas informações antes de tomar uma decisão ou aceitar participar de um projeto
9 Ser receptivo
10 Ser aventureiro e curioso
11 Ser amistoso
12 Ser cauteloso
13 Apreciar os riscos
14 Preferir múltiplos contatos e atividades estimulantes
15 Preferir dedicar-se a uma coisa de cada vez
16 Dizer sim a um excesso de experiências novas

17 Recusar um excesso de experiências novas
18 Preferir segurança
19 Dar preferência a mudanças
20 Enfrentar a vida de peito aberto

Exercício com os valores

Você agora já tem sua combinação própria e exclusiva de valores, em uma série de seis listas.

Se você fez até o fim este exercício, perceberá que desencadeou um processo de pensamento que pode demorar a se completar. Não há necessidade de passar ao próximo exercício enquanto não se sentir pronto para isso. Mas, quando estiver, é por meio deste exercício que aplicará seus valores a áreas específicas de sua vida.

Utilize os espaços em branco ou um caderno e escreva uma lista de dez valores para cada tópico. Será preciso reler constantemente as oito listas já feitas. Verá que lhe é permitido selecionar apenas cinquenta valores ao todo, o que o obriga a escolher os que representam suas reais prioridades e a focar nelas sua energia e atenção. Isso pode forçá-lo a algumas escolhas difíceis!

1. Valores pessoais que são fundamentais para mim

Estes são os valores essenciais para mim, e não são negociáveis.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

2. Quero que meu estilo de vida esteja de acordo com os seguintes valores

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

3. Quero que minha vida cotidiana esteja de acordo com os seguintes valores

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

4. Gostaria que minha relação comigo mesmo e com o próximo esteja de acordo com os seguintes valores

1 _____
2 _____

3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

5. Valores que me representam

Gostaria que as pessoas com as quais convivo me vejam desta forma.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

6. Valores que conduzem ao aprimoramento pessoal e ao sucesso

Quero enfatizar estes valores para que eles me ajudem a atingir minhas prioridades pessoais e a me sentir bem comigo mesmo.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

7. Valores inspiradores

Estes são os valores que mais me inspiram e motivam, que devo ter sempre em mente e quero que me sirvam de guia.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

Onde aplicar seus valores

Já tendo decidido quais são suas prioridades, o estágio seguinte é pensar em como aplicá-los à sua vida cotidiana.

Pense em *dez mudanças práticas* que pode adotar nos três próximos meses, para que esses valores se enraízem mais firmemente em sua vida cotidiana. Lembre que essas mudanças devem ser mudanças de verdade, porém realistas. Talvez seja bom pensar de antemão no que fará quando surgirem conflitos de interesses. Eis a essência do exercício sobre valores: o que é realmente importante para você?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____

9 _____

10 _____

Pôr em prática os valores: tomar decisões

Você é incapaz de tomar decisões? Elas são um teste para seus *valores, prioridades, firmeza de propósito, clareza* e *discernimento*. Às vezes é difícil tomar uma decisão porque isso exige que você saiba claramente quais são seus verdadeiros valores e objetivos e se mantenha firme em seu ponto de vista. Pode ser de grande ajuda recorrer a algum método na hora de tomar uma decisão, mesmo que pequena, que reforce sua escolha de valores. Seus valores são seus e não podem ser desprezados, contestados ou tirados de você. Se você sabe quais são e vive de acordo com eles, estará menos sujeito a conflitos, procrastinação e confusões, e alcançará mais rapidamente seus objetivos. Devo dizer também que haverá decisões difíceis de tomar, e, em determinadas situações, é mesmo muito difícil decidir. As pessoas tomam suas decisões das maneiras as mais diversas. Talvez você seja um daqueles que decidem rapidamente e partem logo para a ação, ou pode ser um daqueles que preferem ponderar o assunto durante um bom tempo. Tanto um quanto outro estilo têm suas vantagens, mas também seus senões.

Tente se lembrar de uma época em que tomou a decisão errada

Decisão errada é aquela que, como você veio a perceber depois, deu maus resultados.

Você decidiu rápido demais ou demorou demais?

_____

Pensou bastante – ou pensou pouco – no impacto que essa decisão teria sobre outras pessoas?

_____

Tinha noção de quais seriam as consequências a longo prazo? Ou a curto prazo?

_____

_____

_____

O que você acha que as pessoas importantes para você pensavam a seu respeito enquanto estava tomando essa decisão?

Quais foram os motivos que o levaram a tomar tal decisão?

Por que não voltaria a tomar essa mesma decisão?

Quais foram, na época, os valores que o levaram a fazer essa escolha?

Revendo os fatos, que outra decisão você teria tomado?

Que lição você tira dessa experiência?

Tente se lembrar de uma época em que tomou a decisão certa

Decisão certa é aquela cujos resultados o satisfazem até hoje.

Você tomou a decisão rapidamente ou levou algum tempo pensando?

Que valores o levaram a tomar tal decisão?

O que as pessoas do seu meio pensaram da sua escolha?

Como você soube na época que era a decisão certa?

Revendo os fatos, o que lhe mostra que foi uma decisão certa?

Uma base ética

É muito estressante levar a vida sem ter em mente uma base ética. Tudo que se faz provoca um efeito – não só sobre os outros, mas sobre você mesmo. Cada uma de suas ações contribui para a formação da pessoa que você se tornará. Na hora, você pode não perceber que as suas ações terão consequências sobre a pessoa que você vai ser. Quando se é jovem, é comum pensar que o futuro se resolverá sozinho. Viver de acordo com um código de ética o livra da culpa ou da preocupação com as consequências de algumas de suas ações. E serve também para facilitar a tomada de decisão, já que, em determinadas situações, você sabe qual é a coisa certa a fazer. Sem um código de ética pessoal, você pode se sentir perdido em um mar de estados de espírito e impulsos passageiros e não tem como traçar uma diretriz para seu próprio comportamento.

O conceito budista de carma, a lei de causa e efeito, é muito útil neste caso. Segundo essa teoria, toda ação traz consigo uma consequência. Se aceitar a teoria de que não existe ação sem consequências, isso o ajudará a pensar a respeito dos resultados que realmente deseja alcançar. Se deseja ser magro, sempre que comprar uma barra de chocolate saberá que isso torna menos provável que você atinja seu ideal de magreza.

Com base nessa filosofia de causa e efeito, alguns budistas acreditam que você passará por tudo aquilo que tiver causado ao pró-

ximo – que a experiência voltará para você porque somos todos parte de um mesmo sistema no qual tudo se comunica. E essa ideia conduz à crença de que é melhor tratar os outros da forma como gostaríamos que nos tratassem.

> Pense em algo que você fez no ano passado e que não o satisfez inteiramente.
> Pense nos efeitos causados a outras pessoas envolvidas.
> Que efeitos isso ainda tem sobre você? Como ainda o afeta?
> Pense em alguma ação positiva sua que o tenha deixado contente.
> Qual foi o efeito que essa ação teve sobre sua vida e sobre a vida de outra ou outras pessoas envolvidas? Como essa ação ainda o afeta?

Princípios éticos

Princípios éticos são os valores que nos servem de guia e que poderão ajudá-lo a pensar quando estiver em meio a uma situação dúbia na qual pode haver um acentuado conflito de interesses, ou que carrega consigo um forte potencial de magoar as pessoas. Quando surgir um problema, tente examiná-lo segundo a óptica desses princípios. Nem todo mundo resolve problemas segundo a óptica dos princípios da lista a seguir – por exemplo, os recursos são geralmente distribuídos de forma injusta, e há pessoas que agem de forma ética para com alguns, mas não para com outros.

Para início de conversa, pense nos três primeiros valores éticos:

- Fazer o bem – o que promoverá o bem em maior escala? Pode ser o maior bem para o maior número de pessoas ou para uma só.
- Respeito pela autonomia – o que permitirá às pessoas envolvidas fazer suas próprias escolhas?
- Cooperação e ajuda ao próximo.

A seguir, faça suas escolhas dentre os valores da lista abaixo. Podem ser intensamente pessoais ou servir como guia geral.

Respeito	*versus* desrespeito
Evitar causar mal aos outros ou causar o menor mal ou mágoa possível	*versus* uma ação que faça mal ou magoe
Falar de forma positiva	*versus* conversa que terá um efeito negativo, ou conversa superficial, tal como fofoca
Fidelidade ou lealdade e cumprir os acordos	*versus* achar que há bons motivos que justificam quebrar um acordo ou contrato
Justiça	*versus* injustiça ou ausência de justiça
Retidão	*versus* falta de retidão ou de generosidade
Igualdade e aceitação da diversidade	*versus* considerar que algumas pessoas são melhores ou piores do que as outras
Veracidade	*versus* distorcer deliberadamente a verdade ou faltar com a verdade
Agir positivamente quando for necessário	*versus* manter-se à parte, não interferir ou agir apenas como observador quando algo tem que ser feito

CAPÍTULO 3

Tempo, estresse, ansiedade e relaxamento

Tudo o que você precisa saber sobre estresse e administração do tempo

Até mesmo as palavras *estresse* e boa *administração do tempo* podem provocar ansiedade. Parece que elas só existem para fazê-lo sentir-se inadequado, e que todo mundo, menos você, já resolveu esse impasse. De certa forma, tudo o que existe de prático a respeito desses assuntos pode ser escrito no verso de um envelope, e faz parte deste livro, apresentado de forma compreensível. Embora administrar o tempo, o estresse e a ansiedade sejam coisas totalmente diferentes, estão intimamente ligadas entre si.

A maioria de nós sofremos de vez em quando de problemas de estresse e dificuldade de administrar nosso tempo, resultantes da necessidade de nos equilibrarmos entre prioridades conflitantes e o mal-estar universal que resulta de "coisas demais a fazer e tempo de menos". Somos pobres de tempo. É inevitável nos sentirmos estressados, já que a vida é intrinsecamente estressante, e *isso não é culpa sua.* Há momentos em que tudo parece escapar ao controle, e para essas horas é ótimo ter algumas dicas de como administrar o tempo. Melhor ainda seria familiarizar-se com as técnicas de administração do tempo em épocas mais calmas, de modo a ter algo em que se apoiar quando tudo parecer degringolar inesperadamente – o que não deixará de acontecer. O tempo é um recurso, e podemos usá-lo da forma que nos for mais adequada, em vez de nos adaptarmos a ele e deixar-nos governar por um ritmo que nos é imposto.

Administração do tempo

A maior parte das técnicas de administração do tempo se parecem; pedem que você estabeleça prioridades e então faça a lista das coisas a fazer, por ordem de importância, e vá riscando as que tiver

concluído. Você precisa de uma agenda, um caderno ou um programa de computador. É importante anotar tudo, para que nada seja esquecido. O problema com esse tipo de sistema é que faz com que você sinta que fracassou, caso não consiga marcar como executadas algumas tarefas em sua agenda diária, semanal ou mensal. E a razão pela qual nem sempre podemos fazer alguma coisa que faz parte da lista "para hoje" é que podemos estar ocupados fazendo outra coisa que pode ser igualmente importante, mas que não está na lista. A técnica tradicional de administração do tempo não leva em conta que temos que lidar com interrupções constantes e um fluxo contínuo de comunicação e informações que nos chegam, mais o fato de termos que nos ajustar às necessidades de várias outras pessoas além de nós. E, além disso, esse tipo de método se baseia em muitos "deve", "tem que" e culpa – um método puramente lógico, que não funciona bem para muita gente, porque não é um jeito divertido nem criativo de viver a vida.

A noção de que não se deve deixar para amanhã o que se pode fazer hoje é uma receita que ensina a agir como o coelho em *Alice no País das Maravilhas*, que vivia afobado e correndo em círculos, tentando ser cada vez mais rápido. Nem sempre é possível fazer tudo hoje, e muitos assuntos importantes terão que ser adiados para a próxima semana, até mesmo para o próximo ano. Leva tempo chegar aonde queremos. Se você trata o tempo como um inimigo que tem que ser derrotado, ele também não vai ser bom para você – sempre vai existir alguma coisa que você terá deixado de fazer, alcançar ou organizar. Por que não se tornar amigo do tempo? E se você imaginar que tem o tempo exato para fazer tudo o que realmente importa? Muitas filosofias espirituais dão ênfase ao aqui e agora. Basta viver o momento e fazer o que tem que ser feito agora.

Às vezes é melhor não fazer nada até que tenha estabelecido que valores, prioridades e realizações são realmente importantes, por que, se não estiverem bem claros, você não será capaz de lutar por eles de forma eficiente e perderá tempo em táticas de adiamento. Você não vai querer passar seu tempo fazendo coisas que acha que é obrigado a fazer, mas sim aquelas que quer fazer. E o resultado será sentir-se um fracassado desorganizado. Expe-

rimente passar um dia em casa a cada semana ou a cada mês, e não espere fazer muita coisa. Dê-se tempo para respirar, pensar e deixar que tudo se resolva. Utilize esse tempo para refletir sobre suas metas, seus sonhos, valores e reais prioridades. Você vai perceber que, em vez de desperdiçar tempo sem fazer nada, esse tempo dando tempo a si mesmo para simplesmente existir vai lhe dar mais ânimo para enfrentar o restante da semana.

Perguntas para a manhã e para a noite

Crie o hábito de fazer a si mesmo as perguntas certas todas as manhãs. Algo como o *slogan* da Microsoft: "Aonde você quer ir hoje?". Ou como:

- Em que eu quero me concentrar hoje?
- Como eu gostaria de me sentir no final do dia?
- Quais são as coisas que eu realmente gostaria de resolver hoje?
- O que posso fazer para me sentir bem no dia de hoje?

Encontre a pergunta certa

Só você mesmo pode saber qual é a pergunta certa para você. Essa pergunta pode mudar a cada dia, ou se manter a mesma durante meses a fio. Focalize a pergunta enquanto respira profundamente e com calma, e veja como se sente. Se ela o faz sentir-se estressado e ansioso, isso é sinal de que não é a pergunta certa. A pergunta deve ser algo a seu respeito, sobre como ajudar a si mesmo a atravessar o dia da melhor maneira possível, e deve fazê-lo sentir-se tranquilo. Focar a pergunta certa o deixará relaxado, alerta e com a certeza de que está controlando um aspecto da sua vida.

À noite, pouco antes de dormir, é muito útil concentrar-se em uma pergunta, talvez algo que venha ocupando sua mente e que você gostaria de resolver. Por exemplo, como dizer a sua mãe que não vai passar o Natal com ela. Isso vai permitir que a pergunta continue atuando enquanto você dorme.

Ao acordar, reserve alguns minutos para escrever em seu diário alguma coisa a respeito da pergunta. Experimente fazer isso por alguns dias até esclarecer o problema. Às vezes é possível acabar com o estresse simplesmente escrevendo sobre ele, refletindo de verdade sobre ele, descrevendo-o e esclarecendo-o por escrito.

Anote algumas perguntas para fazer a si mesmo pela manhã e à noite, para que sua mente comece a examiná-las enquanto você estiver ocupado com outras coisas.

Perguntas para a manhã

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

Perguntas para a noite

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

Estresse

Por que ficar estressado?

Há muitas razões – que podem ser uma característica só sua e da situação em que você se encontra –, mas há causas para o estresse que já foram claramente entendidas. As pessoas que passam por situações de vida estressantes tendem a ser mais ansiosas. Uma vida estressante quer dizer qualquer coisa que altera sua vida

de modo significativo, nem sempre de modo negativo – na verdade, um sucesso marcante pode ser uma grande fonte de estresse. Entre os fatos causadores de estresse podemos citar o casamento, uma separação ou divórcio, ter um filho, novas responsabilidades, problemas de saúde ou perdas. Os fatores de estresse aumentam o seu nível geral de estresse, principalmente se vários deles acontecem num intervalo de poucos anos. Talvez você os enfrente bem no momento em que acontecerem – os outros podem até pensar que você enfrentou tudo muito bem –, mas isso tem um preço. Seu nível interno de estresse pode ir aumentando aos poucos, e essa ansiedade finalmente virá à tona quando você tiver resolvido tudo e achar que já pode seguir em frente.

Qual é o seu nível de estresse?

Marque quais desses agentes causadores de estresse aconteceram em sua vida *nos últimos cinco anos.*

- ☐ Morte de uma pessoa querida
- ☐ Ser vítima de um crime
- ☐ Acidente ou trauma
- ☐ Divórcio
- ☐ Separação
- ☐ Mudar de casa
- ☐ Mudança para outra localidade
- ☐ Qualquer perda ou mudança significativa, por exemplo, ser demitido por ser considerado desnecessário
- ☐ Problemas sérios de saúde – seus ou de alguém muito próximo
- ☐ Preocupação com algum membro da família – adolescentes, por exemplo

- [ ] Disputas judiciais
- [ ] Problemas com parentes
- [ ] Desentendimento sério com pessoa da família
- [ ] Ser assediado ou maltratado
- [ ] Preocupações sérias com as finanças ou mudanças significativas de situação financeira
- [ ] Preocupações sérias com o lar
- [ ] Problemas de relacionamento
- [ ] Problemas com álcool ou drogas – seus ou de alguém muito próximo
- [ ] Perda de independência
- [ ] Perda da mobilidade
- [ ] Perda de coisas que você considerava garantidas
- [ ] Uma grande conquista pessoal (sim, isso também pode ser causa de muito estresse)
- [ ] Excesso de afazeres, mais do que você pode enfrentar fisicamente
- [ ] Falta do que fazer, não ter um propósito, sentir-se entediado
- [ ] Problemas no trabalho
- [ ] Sentir-se solitário ou isolado
- [ ] Falta de tempo para relaxar ou se exercitar
- [ ] Filhos que deixam a casa paterna
- [ ] Apaixonar-se
- [ ] Um novo membro na família
- [ ] Problemas causados por desastres naturais ou meteorológicos
- [ ] Dificuldade constante de dormir o suficiente

Número de agentes causadores de estresse que você enfrentou: _____

Mesmo que tenha marcado apenas dois ou três dos fatores acima, você tem todo o direito de achar que a vida tem sido difícil. Entretanto, terá o direito de sentir-se estressado? O estresse não é criado propriamente por esse fatos – mas sim por nossa reação à situação e tudo que dizemos a nós mesmos a respeito dela. É o modo como nos comportamos em face da situação que leva a problemas de longa duração induzidos pelo estresse. O que conta não é o problema em si mesmo, mas o que nós dizemos a nós mesmos a respeito do problema. É por isso que algumas pessoas se sentem tão estressadas porque têm que levar o gato ao veterinário, enquanto outras são capazes de dirigir uma empresa, criar três filhos e ainda arranjam tempo para ir à manicure e fazer um jantar para oito pessoas.

Entretanto, se enfrentou *cinco ou mais* desses fatores geradores de estresse no espaço dos últimos cinco anos, você corre o risco de passar por vários problemas relacionados ao estresse, incluindo aí baixa autoestima, depressão, rompimento de um relacionamento ou doenças relacionadas ao estresse. Pessoas que tentam enfrentar tudo sozinhas sem buscar ajuda podem acabar perdendo o rumo, sentir-se incapazes para o trabalho ou beber em excesso. Você é vulnerável e precisa de apoio e de muito tempo para relaxar e se recuperar – tempo só para você, sem se sentir culpado por isso.

Como lidar com os fatores causadores de estresse

Muitas pessoas o fazem de forma inteligente, o que exige alguma presença de espírito. Talvez seja preciso mudar radicalmente de vida para se dar conta de seus verdadeiros problemas ocultos. Você não pode se dar ao luxo de uma dose a mais de estresse, como, por exemplo, aceitar um cargo muito trabalhoso ou dar apoio a outras pessoas que não lhe retribuem da mesma forma. Até mesmo um pequeno estresse pode agir como a gota d'água que faz transbordar o copo e levá-lo a agir como uma pessoa estressada: tenso, irritado, chorão, explosivo à menor provocação, agressivo, exausto, sofrendo de dores de cabeça constantes e outros sintomas psicossomáticos.

Muitas pessoas não são educadas para serem emocionalmente competentes. São capazes de enfrentar grandes desafios, mas jamais aprenderam a lidar com suas emoções. Quando se sentem vulneráveis, assustadas ou diante do desconhecido, a única coisa que sabem fazer é esconder seus sentimentos.

Charlie é um bom exemplo de pessoa que se sentiu excessivamente estressada de uma forma para a qual não estava preparada. Só pediu ajuda quando tudo desandou, a ponto de ele perceber que não suportava mais viver dessa forma. Charlie era jogador de rúgbi, e, na escola e na faculdade, seu futuro parecia promissor. Ele treinava assiduamente. Além disso, gozava de grande popularidade e levava vida social intensa. Treinava muito, jogava muito, fazia parte da turma dos descolados e mostrava um temperamento rebelde – achava que podia fumar e beber a noite toda, e que isso não prejudicaria seu desempenho.

Sua vida mudou devido a circunstâncias sobre as quais não tinha controle – e que não tinha a menor noção de como enfrentar. Charlie perdeu o pai aos 19 anos de idade. Ele simplesmente se fechou e não tocava nesse assunto com ninguém – não queria que os outros percebessem o que sentia. Para ele, era humilhante perceber que estava inseguro e perdido sem o pai, e escondeu isso de todo mundo. De certa forma, achava que admitir qualquer "fraqueza" o faria parecer um fracassado. Seu desempenho começou a cair porque começou a beber ainda mais e a usar qualquer droga que lhe oferecessem.

Quando percebeu que precisava desesperadamente examinar seus sentimentos, decidiu que afastar-se por algumas semanas seria a solução. A família lhe forneceu o dinheiro para uma viagem ao exterior, e ele partiu, com três amigos da faculdade, para uma viagem aventurosa à América do Sul. Foram assaltados à mão armada, e todos os seus pertences foram roubados. Charlie considerou-se humilhado e violentado, como se o tivessem estuprado. Achava que deveria ter enfrentado o pistoleiro – em vez disso, entrentanto, havia ficado sem ação. As férias que deveriam ajudá-lo a recuperar-se converteram-se em mais um fator de estresse que ele não conseguia resolver.

Charlie decidiu abandonar a faculdade – não se sentia capaz de enfrentar os colegas depois do que lhe havia acontecido. Não queria compaixão, e, de alguma forma, achava que o que havia acontecido tinha sido culpa sua e que deveria ter sido capaz de se defender. Voltou a morar com a mãe, uma mulher compreensiva,

mas ele não aceitou seus conselhos, e começaram a brigar. Para ocupar a mente, Charlie arranjou um emprego em uma fábrica e passava as noites e fins de semana bebendo. Odiava o fato de ter perdido a oportunidade de seguir uma brilhante carreira como esportista, e isso o fazia beber ainda mais, para não ter que encarar sua decepção.

Uma figura salvadora surgiu na vida de Charlie, uma namorada carinhosa e paciente que conseguiu ficar ao lado dele – embora não morassem juntos – e que, aos poucos, persuadiu-o a buscar ajuda. Ela disse que ou ele buscava ajuda ou ela o deixaria, e ele aceitou fazer uma tentativa, como último recurso. Um médico indicou-lhe um programa em que se ensinava a lidar com o estresse. No início, Charlie achava tudo uma perda de tempo; nas primeiras sessões, ficava emburrado e era pouco comunicativo, mas insistia em dizer que estava tudo bem. E chegou o dia em que se viu forçado a admitir que o curso fazia sentido. O melhor de tudo é que havia outros rapazes com os quais ele podia se identificar e que não se importavam em falar das coisas ruins que lhes haviam acontecido. Percebeu que muitos outros rapazes tinham uma vida difícil, que ele não era o único, que não era vergonhoso sentir-se mal consigo mesmo e que ninguém o julgaria mal por isso. Embora Charlie levasse ainda algum tempo para resolver sua vida, começou a aprender novas atitudes a respeito de si mesmo. O primeiro passo foi admitir que se sentia vulnerável e solitário. Suas ideias de como deve ser um homem – durão, distante, pouco emotivo – estavam prejudicando sua vida tanto quanto os traumas que havia sofrido.

Você é afetado por agentes internos e invisíveis de estresse?

A perda do pai, quando Charlie ainda era jovem e emocionalmente dependente dele, continuará sendo uma fonte invisível de estresse por toda a vida. Isso afetará sua percepção de tudo o que lhe acontecer ao longo dela.

Há coisas que nos acontecem quando somos jovens que afetam para sempre, de modo significativo, nossa vida. Há coisas que jamais se apagam. E elas criam para nós um estresse adicional em situações ou em relacionamentos futuros que, de alguma forma, nos façam lembrar essa experiência precoce.

Esses agentes de estresse internos acrescentam um peso extra a qualquer tipo de tensão que venhamos a sofrer.

Você já passou por estas situações de estresse?

- ☐ Conflito com os pais
- ☐ Separação dos pais ou dissolução da família
- ☐ Períodos em que ficou longe dos pais forçado pelas circunstâncias
- ☐ Ausência persistente ou negligência por parte dos pais
- ☐ Violência ou maus-tratos
- ☐ Situações de luto, principalmente morte de um dos pais
- ☐ Um evento traumático
- ☐ Longos períodos de doença ou hospitalização
- ☐ Problemas na escola ou na faculdade
- ☐ Ter filhos sem estar preparado para isso
- ☐ Ser discriminado de alguma forma pelos colegas (por exemplo, por motivo de raça, opção sexual, capacidade ou incapacidade de aprendizado)
- ☐ Levar vida isolada ou solitária durante a infância ou a adolescência
- ☐ Ter que cuidar de um parente durante a infância ou a adolescência
- ☐ Ser obrigado a assumir responsabilidade excessiva pelos irmãos menores ou ter um irmão que precisava de atenção especial
- ☐ Ter que mudar de residência em uma hora ruim ou passar por mudanças frequentes de escola ou residência
- ☐ Ter que deixar a casa paterna sem estar pronto para isso ou, pelo contrário, ter que continuar morando com os pais mesmo sentindo-se pronto para morar sozinho

Contagem de pontos

Quantos desses fatores causadores de estresse você enfrentou? _____

Se você enfrentou **mais de um** desses fatores, como isso o afeta ainda hoje? Se você foi um adolescente solitário, essa experiência por acaso lhe deu uma percepção maior da importância que têm para seus filhos as amizades e a participação em grupos? Você deve ter aprendido muita coisa que pode ser útil a você e a outras pessoas.

Se você enfrentou **dois ou três** desses fatores, é provável que já os tenha superado em grande parte, mas eles ainda o afetem. Por exemplo, se um dos seus pais foi negligente e não havia ninguém mais para protegê-lo, isso vai afetá-lo sempre, até certo ponto. Tem noção de quanto isso o afeta ainda hoje? Já conversou sobre isso com pessoas que o amam e o compreendem atualmente? Você pode dizer muitas coisas para ajudar na compreensão do problema. Se não refletiu muito sobre esses problemas, usando a compreensão que se atinge com a idade, já está na hora de dedicar algum tempo a pensar em como lidar com isso de uma forma mais de acordo com sua vida atual.

Se passou por **mais de três** desses fatores causadores de estresse, você foi premiado com uma grande quantidade de experiências causadoras de estresse. Talvez você tenha as tenha enfrentado e digerido bem, ou pode tê-las esquecido. Mas por toda a sua vida, sempre que determinadas situações ocorrerem, tudo o que sentiu quando era jovem pode ser estimulado novamente, o que pode fazê-lo comportar-se de forma complexa, nem sempre compreensível para os outros.

Aos 14 e 15 anos, Hayley era maltratada na escola, e, quando se queixou aos pais, eles lhe disseram que a vida é dura, que todos têm que aprender a lutar pelos próprios direitos e se manter firmes. Hayley aprendeu que não adiantava correr para casa para que papai e mamãe a apoiassem ou consolassem. Percebeu que também os professores raramente a apoiavam ou se davam ao trabalho de ajudá-la. Com isso, aprendeu a desconfiar de pessoas em posição de autoridade, que ditavam as regras, mas não se preocupavam realmente em saber o que acontecia com as pessoas.

Hoje em dia, quando Hayley passa por situações em que precisaria se mostrar firme para obter aquilo que quer, chega a entrar em pânico. Volta a raciocinar como antigamente: "Tenho que fazer isto sozinha, ninguém vai me ajudar". É como se, bem lá no fundo, acreditasse que está sozinha no mundo, apenas com os recursos de uma menina de 14 anos para enfrentá-lo. É preciso lembrá-la de

que ela hoje tem em sua vida pessoas que teriam enorme prazer em ajudá-la a resolver seus problemas.

O que lhe ensinaram sobre o modo de enfrentar o estresse?

Todos nós recebemos dicas daqueles que nos cercam para lidar com o estresse. Dos pais, por exemplo – e elas podem ser de tal forma absorvidas pelo inconsciente que nem percebemos quando uma atitude nossa corresponde a uma situação passada que deflagra uma reação de estresse. Algumas pessoas possuem também traços internos de personalidade que as tornam mais propensas a sofrer de estresse, enquanto outras parecem ser naturalmente mais pragmáticas e despreocupadas.

Quando estamos muito estressados, regredimos a hábitos da infância profundamente arraigados ou a atitudes mentais inconscientes relacionadas ao nosso instinto de sobrevivência, que parece ameaçado. Assim, quando você se sente muito estressado, pode agir de forma menos racional. Pode se mostrar irritado, mal-humorado ou retraído. As pessoas podem dizer que essa pessoa nem parece você, e você sabe que isso é verdade, mas não consegue agir de forma diferente.

Que mensagens ocultas você interiorizou sobre o modo de agir diante do estresse?

Será que algumas destas lhe soam familiar, ou você tem sua própria versão delas?

Estilo estressado independente

- Tenho que resolver isso sozinho
- Ser forte é não mostrar sentimentos
- Minha função é fazer com que todos se sintam bem
- Nas horas críticas não posso confiar nas pessoas
- As pessoas não estão aí para me ajudar
- Deixem-me sozinho
- Eu mesmo posso fazer isso melhor
- Não quero falar nisso, pode deixar que eu resolvo

Estilo estressado dependente

- Não sei fazer nada sozinho
- Entrar em pânico – e atrair a atenção de alguém
- Eu não aguento
- Perdi o controle dos meus sentimentos
- Agir como se fosse indefeso, para que alguém venha em seu socorro
- Não me abandone
- Tenho que controlar e manipular as pessoas, ou elas não me darão o que quero

Quando você age de acordo com essas afirmações, sem o saber está reagindo ao que foi gravado em sua mente em tempos passados e será incapaz de pensar com clareza.

É possível substituir essas antigas formas de pensar por outras mais realistas e úteis, tais como:

- Posso enfrentar isso se me derem a ajuda e o apoio de que necessito
- Posso confiar em que outras pessoas me ajudarão na hora em que eu precisar
- Não é errado pedir ajuda
- Não estou sozinho
- Posso ter certeza de que há gente disposta a me ajudar

– ou escreva as suas próprias.

Diga não

É muito importante na vida saber dizer não com firmeza. Sem isso, os desejos e caprichos de outras pessoas podem dominar sua vida. Seja dono do seu tempo e evite o estresse com a palavra "não". Dizer não, de forma confiante e firme, é uma ótima maneira de manter seus planos e projetos em meta. Mas pode ser estressante dizer não, porque isso significa lidar com desejos, compromissos e prioridades conflitantes. Você é um capacho? Dizer "não" lhe causa

ansiedade, ou você sabe fazer isso e se manter firme? Você costuma ser bem-sucedido quando diz "não"?

Sua eficiência com o uso da palavra "não" é não apenas um indicador de suas habilidades interpessoais, como também da sua capacidade de cuidar bem se si mesmo e de suas necessidades. Muitas evidências reforçam e crença de que vivem mais e melhor as pessoas que não se importam com que os outros possam pensar delas e que não se deixam controlar e manipular mais do que o absolutamente necessário. Dentro de limites razoáveis, vivem a vida como acham que devem – e isso ocasionalmente significa saber dizer "não" de forma construtiva e amistosa. Saber dizer "não" significa que você também pode dizer "sim" com sinceridade. Pensar mais a respeito do "não" leva também a pensar sobre o "sim".

Portanto, o que sua capacidade de dizer "não" e o modo como você o faz lhe dizem a respeito de você mesmo?

Questionário do "não"

Escolha a resposta – A, B ou C – que se parece mais com seu estilo e depois some os pontos no final.

1 Você havia planejado passar a noite resolvendo assuntos domésticos – há muita coisa que você vem adiando e, finalmente, conseguiu arranjar tempo para isso. Uma amiga querida telefona e diz que precisa que você vá à casa dela essa noite, porque está passando por uma crise em seu relacionamento e quer conversar com alguém imediatamente. O que você faz?

   a. Sai correndo na mesma hora.
   b. Fica preocupada por algum tempo, mas chega à conclusão de que o problema dela é mais urgente do que o seu, e acaba indo para lá, com um certo atraso.
   c. Diz a ela que irá, mas antes precisa de umas duas horas para resolver algumas coisas, e pede a ela que faça um jantar para as duas.
   d. Diz que hoje está muito ocupada, mas pode se encontrar com ela em outro dia.

2 A vendedora de uma companhia de telemarketing telefona à noite para sua casa querendo vender-lhe um produto que você não quer. A moça é atenciosa e você não quer magoá-la. O que você faz?

a. Conversa com ela durante uns vinte minutos.
b. Conversa por alguns minutos e, a seguir, diz que sente muito, você precisa desligar porque o cachorro está vomitando.
c. Depois de alguns momentos você diz que não pode conversar agora e que, não, não quer que ela torne a ligar.
d. Responde rispidamente e desliga.

3 Você está com muita pressa no seu horário de almoço porque precisa fazer várias coisas, como despachar uma encomenda pelo correio. Uma amiga a convida para almoçar com ela porque tem ótimas novidades para contar. O que você faz?

a. Vai ao almoço, na esperança de que, de algum jeito, vai dar tempo para tudo.
b. Vai ao almoço mas fica estressada, olhando o tempo todo para o relógio.
c. Concorda em se encontrar com ela, mas avisa que só pode ficar meia hora.
d. Diz que está muito ocupada hoje, mas pode marcar para outro dia.

4 Sua irmã ou sua melhor amiga tem um encontro com o novo namorado e lhe pede em cima da hora para tomar conta do filho dela. O que você faz?

a. Concorda imediatamente, como sempre.
b. Sente-se usada, mas acaba concordando.
c. Diz que está bem por esta noite, mas que não vai estar sempre disponível.
d. Diz que você também é uma pessoa ocupada e que esta noite não é possível.

5 Um colega do escritório insiste há muito tempo que vocês precisam almoçar juntos um dia desses para conversar sobre o que os dois têm em comum. Um dia, os dois estão sozinhos no escritório, e ele volta a insistir para que marquem um dia nesta mesma semana. O que você faz?

a. Concorda sem pensar.
b. Fica em dúvida, mas concorda, para não magoar o colega.
c. Vai ao almoço, mas mantém a conversa apenas em assuntos do escritório.
d. Deixa claro que deseja manter uma distância profissional e não aceitará sair sozinho com ele.

6 Você chega ao restaurante onde reservou uma mesa para um encontro. Você tem apenas uma hora disponível. Ao chegar lá, o garçom diz que houve um excesso de reservas e vai haver uma pequena demora. O restaurante está lotado. O que você faz?

a. Prefere aguardar, na esperança de que sua mesa não demore.
b. Pergunta de quanto tempo vai ser a espera e explica que tem um horário a cumprir.
c. Diz que não pode esperar e sai.
d. Reclama e vai embora.

7 Você se inscreveu para uma aula noturna na qual está muito interessada. Então fica sabendo que seu companheiro pretende usar o carro exatamente nessa noite e acha que precisa dele mais do que você. O que você faz?

a. Desiste da aula, mesmo que se sinta desapontada.
b. Explica que tem uma aula, e chegam a um acordo: ele irá buscá-la depois da aula.
c. Diz que é sua vez de usar o carro e que, definitivamente, não vai abrir mão hoje.
d. Nem se dá ao trabalho de discutir, pois já havia avisado da aula.

8 Você está tratando de um negócio que implica vender com desconto cem exemplares do seu produto mais caro. Mesmo assim, o preço é conveniente porque esse produto tem tido pouca saída. Mas, no último minuto, seu cliente telefona dizendo que está atravessando uma crise financeira e só pode pagar 60% do preço combinado. O que você faz?

a. Concorda em vender pelo preço oferecido pelo cliente.
b. Negocia com ele o valor – por exemplo, dividir a diferença.
c. Oferece negociar o valor do frete, e isso é tudo o que pode oferecer.
d. Diz que o negócio será desfeito a não ser que ele pague o preço combinado.

9 Você está planejando uma viagem de férias com um grupo de amigos. Quando começam a discutir qual seria a melhor data, fica claro que todos preferem ir alguns dias antes do que você gostaria. O que você faz?

a. Verifica a data em que os outros estão livres e se acomoda, mesmo que isso signifique perder duas entrevistas de negócios muito importantes.
b. Reclama por ter que perder as entrevistas, mas acaba concordando em ir junto com o grupo.

c. Pede aos amigos que o ajudem a resolver o problema e chegam a um acordo que lhe agrada, para que você não tenha que perder as entrevista.
d. Diz que não vai viajar se para isso tiver que faltar às entrevistas.

Contagem de pontos

Contagem de "nãos": A _____ B_____ C _____ D _____

Se a maioria foi A

Será que existe alguma coisa que você não compreende a respeito de dizer não? Você é diplomático, sim, mas sempre à própria custa. Os outros podem explorá-lo, e com certeza eles o fazem. Muitas vezes fica difícil respeitar alguém que não defende seus próprios interesses, e você transmite a ideia de que não passa de um capacho.

Por que você tem medo de dizer não? Pense em duas situações em que detesta ter que dizer não e peça a um amigo para pensarem juntos sobre os diversos modos que você poderia usar para dizer um não firme e definitivo. Escolha quais deles o deixariam menos desconfortável e experimente-os. Perceba como se sente quando faz isso e também o efeito que causa. Assuma de novo a direção.

Se a maioria foi B

Você é um bom diplomata e detesta magoar as pessoas. Às vezes diz sim quando preferiria dizer não, e isso pode dar uma impressão dúbia. Você tende a dar preferência às necessidades alheias e deixar para pensar nas suas em outra ocasião. Sente-se exausto ou explorado e nunca tem tempo para si mesmo? Sente-se ressentido porque os outros parecem esquecer que você também tem necessidades? Precisa de que gostem de você? Isso faz com que procure sempre agradar aos outros? Costuma oferecer ajuda ou fazer promessas que depois não pode cumprir? Já pensou em dar às suas necessidades pelo menos a mesma importância que dá às necessidades alheias? Reserve algum tempo toda semana só para você e deixe bem claro que também tem assuntos seus, importantes, a resolver. O seu problema deve estar em como equilibrar exigências conflitantes, e você precisa rever quais são suas reais prioridades.

Se a maioria foi C

Você sabe dizer não com muito tato, mas de maneira firme, e sabe como equilibrar suas necessidades e as das outras pessoas. Você não tem medo de dizer não

de maneira firme quando precisa. Sabe determinar quais são suas prioridades e se manter fiel a elas sem ser inflexível. Dizer não não lhe causa estresse porque você já decidiu quais são suas prioridades e tem uma atitude realista a respeito de quantas coisas pode fazer ao mesmo tempo. Ocasionalmente você cede à pressão, mas decide que não voltará a fazê-lo, porém, na maioria das vezes, sabe dizer não de forma clara e firme sem se sentir desnecessariamente culpado ou confuso por isso.

Se a maioria foi D

Você vive segundo suas próprias regras. Não sente dificuldade em dizer não e em estabelecer limites entre o que considera aceitável e inaceitável. Deve tê-lo aprendido há longo tempo, e isso é uma parte essencial do seu estilo, que o ajuda a se manter focado e fazer as coisas a seu modo. Por outro lado, existe algo nesse estilo que sugere que você às vezes é rígido sobre a questão do não porque quer estar sempre no controle. Seus amigos talvez lhe tenham dado um apelido do gênero Motosserra. Que tal se de vez em quando você concordasse com outra pessoa sobre o modo de fazer as coisas?

Ansiedade – O que é isso?

Uma pequena dose de ansiedade pode até ser útil e servir como motivação – por exemplo, preocupação em cumprir um prazo, o que o faz trabalhar até mais tarde algumas noites para não correr o risco de não terminar um trabalho. Mas se passar desse ponto – por exemplo, se ficar o tempo todo preocupado achando que não vai terminar a tempo –, isso pode prejudicar sua saúde e deixá-lo mentalmente desequilibrado. Muitas pessoas que se sentem mal de saúde estão, na verdade, sofrendo de ansiedade sem o saber. Será que você é mais ansioso do que pensa que é?

Seria muito bom compreender o que é ansiedade. Ansiedade em excesso pode causar coisas como ataques de pânico ou de agorafobia – medo de sair de casa ou de conhecer outras pessoas. Isso pode obrigá-lo a restringir sua vida para não ter que se expor às coisas que o deixam ansioso. E, se não tomar cuidado, pode fazê-lo

perder inúmeras oportunidades importantes. Muitas pessoas que sofrem de ansiedade levam uma vida reclusa para não ter que enfrentar seus medos, e geralmente põem em causas externas a culpa da ansiedade e de sua incapacidade de funcionar a contento.

Kelly sente-se muito ansiosa em aviões. Diz a todo mundo que "odeia" voar e acompanha nos noticiários qualquer notícia sobre acidentes e desastres aeroviários, que reforçam sua opinião de que é muito perigoso voar. Mark, irmão de Kelly, se interessa por transportes e às vezes cita estatísticas que provam que voar é, na realidade, o meio mais seguro de transporte. E explica também quais são as causas dos acidentes e como elas são pouco prováveis. Quando ele fala essas coisas, Kelly parece "sair do ar" e não entende seus argumentos, e Mark já percebeu que ela está com uma aparência agitada, bebe muito e insiste que as opiniões dele estão "erradas"; ela é que está certa. Ele gostaria muito que ela aceitasse voar até a Alemanha para visitá-lo e à família dele no Natal, mas ela insiste que ele é quem deveria vir com a família para um Natal "em casa", embora ele já viva na Alemanha há mais de dez anos. Todas as vezes em que discutem o assunto, ela menciona a história de como ficou aterrorizada quanto enfrentou uma turbulência em um voo transatlântico. Nessa ocasião, ela viajava sozinha pela primeira vez e tinha sofrido um ataque de pânico, descontrolando-se. Pensou que ia morrer e foi preciso sedá-la. Ela ficou muito preocupada com o que os outros passageiros haviam pensado a seu respeito, e decidiu que tem que evitar de todos os modos que o fato se repita, mesmo que isso signifique perder um Natal com a família. O simples fato de pensar em subir em um avião a faz sentir-se mal, e Kelly acha que a única solução é evitar completamente as viagens aéreas, assim esse sentimento desagradável acabará desaparecendo.

Na verdade, se Kelly sempre evitar voar, isso não vai curar seu problema – porque ela poderá começar a sentir pânico em outras áreas de sua vida. Por exemplo, pode passar a ter medo de viajar de trem e evitar isso também. Isso acontece porque ela se convenceu de que seus sintomas de ansiedade têm uma causa externa objetiva, e, portanto, não há nada que ela possa fazer, a não ser evitar a causa. Embora, se levarmos em conta seu nível de desconforto e terror,

essa atitude pareça compreensível, não é assim que funciona. Os sintomas de ansiedade se iniciam dentro dela e não são "causados" pelo voo, mas por seu próprio medo. Na realidade, Kelly tem medo de ter medo, e ligou essa ideia à experiência de voar. Nunca se questionou a respeito da raiva que sente por seu irmão morar em outro país ou por que se sentiu tão envergonhada diante dos outros passageiros.

Se um dia Kelly tiver coragem suficiente para procurar tratamento, descobrirá que não precisa restringir sua vida por causa da ansiedade, mas que todos os que sofrem de ansiedade precisam de ajuda para se livrar dela. Mesmo que você não sofra de ataques de pânico tão severos quanto o de Kelly, os problemas de ansiedade são bastante comuns. Infelizmente, na escola não se ensina às pessoas o básico para entender e lidar com a ansiedade, por isso os ataques de pânico não são entendidos pela maioria. Se entender o que é ansiedade e como lidar com ela, você assumirá o controle e o poder, e novas oportunidades se abrirão.

Para compreender a ansiedade

Ansiedade não passa de medo com outro nome. Se algo nos assusta, ficamos ansiosos. Se o cachorro do vizinho ameaça mordê-lo sempre que você passa, você começa a se sentir um pouco preocupado sempre que sai de casa. É fácil entender qual é a razão de sua ansiedade, e essa não lhe causará preocupação, pois é normal sentir-se dessa forma.

No entanto, há pessoas que passam a se sentir ansiosas mesmo quando nada de assustador lhes aconteceu. Ou sentem-se estressadas e ansiosas muito depois que os fatos causadores de estresse aconteceram. Isso as faz pensar que existe algo errado com elas.

A ansiedade afeta as pessoas de diferentes modos: por meio de sintomas físicos; por meio de sintomas mentais e emocionais; por meio de mudanças de comportamento.

Portanto, o que lhe acontece no plano físico quando você se sente ansioso? Imagine-se na seguinte situação: é um lindo dia de verão e você passeia pela rua, relaxado e contente, quando ouve,

bem atrás de você, o som da buzina de um carro e o ranger de freios. Um carro estava na contra-mão – é uma rua de mão única, e você sabe disso –, mas você vinha andando distraído pelo meio da rua. Antes mesmo de pensar no que está acontecendo, você corre ou pula o mais rápido possível para sair da frente do carro. Isso leva apenas alguns segundos.

Só depois de ter xingado o motorista e continuar caminhando para o café é que você começa a perceber suas reações físicas. No seu cérebro instalou-se uma reação de ansiedade que preparou seu corpo para uma reação imediata ao perigo. Suas pernas estão bambas, e é preciso sentar-se, vem uma vontade danada de ir ao banheiro.

Quando você está em perigo – por exemplo, sendo perseguido por um crocodilo –, seu ritmo cardíaco se acelera, para que o sangue seja mais facilmente enviado aos braços e pernas, pois é preciso que braços e pernas se movimentem mais rapidamente para escapar ao perigo. Para manter o coração funcionando nesse mesmo ritmo, há necessidade de mais oxigênio, e a respiração se acelera. Os músculos ficam prontos para a ação, e isso o deixa tenso, trêmulo e com formigamentos. Como seus membros precisam de sangue extra, o sangue é desviado do estômago, e isso o faz sentir enjoo ou o que popularmente chamamos "um bolo na boca do estômago". O sangue também é desviado do cérebro, o que pode provocar tontura. Enquanto o coração bombeia sangue mais depressa para o corpo, sua temperatura se eleva, produzindo primeiro uma sensação de calor, depois o suor e, no final de tudo, talvez frio.

Tudo isso acontece porque essa reação de ansiedade existe para protegê-lo do perigo – instantaneamente. A explicação mais comum é que a aptidão para reagir imediatamente ao perigo, seja lutando, seja fugindo, foi transmitida seletivamente à nossa espécie para que os indivíduos pudessem sobreviver, e todos nós a herdamos. Reagimos ao perigo da mesma forma que reagiam nossos ancestrais, há muitos milhares de anos, embora nossos estilos de vida e nossa maneira de pensar a respeito de nós mesmos pareçam tão diferentes. E quando isso acontece a um de nós, não é muito difícil entender por quê.

No entanto, muita gente sente essa reação ansiosa de lutar ou fugir *quando não há qualquer ameaça de perigo externo à vista.* Você pode sofrer um ataque de pânico sem motivo aparente. Ou sentir-se incrivelmente preocupado e ansioso por coisas sem importância. Você passa por todas as alterações físicas e a agitação inerentes a uma reação de lutar ou fugir, mas não sabe por quê.

Você sofre de sintomas físicos de ansiedade?

Esses variam de pessoa para pessoa, mas alguns deles fazem parte da lista abaixo. Você passa, ocasionalmente ou com frequência, por situações em que sente mais do que três dos seguintes sintomas? (Não leve em conta aqueles relacionados a alguma doença física de que sofra.) Muitas pessoas não compreendem que sofrem de ansiedade ou de síndrome de pânico; acreditam que têm uma doença física.

- ☐ Tonteira ou vertigem
- ☐ Tremores
- ☐ Calor e suor sem razão aparente, seguidos de sensação de frio
- ☐ Fraqueza e instabilidade
- ☐ Vontade de ir ao banheiro com frequência maior que o normal
- ☐ Músculos tensos ou retesados
- ☐ Respiração rápida
- ☐ Pressão no peito
- ☐ Boca seca
- ☐ Náusea
- ☐ Tremores ou queimação no estômago
- ☐ Sensação de formigamento
- ☐ Aumento do ritmo cardíaco ou palpitações

Contagem de pontos

Número de sintomas físicos de ansiedade _____

Se você sente *mais do que dois* desses sintomas com frequência e tem certeza de que não se devem a um problema de saúde, isso indica que você sofre de ansiedade. Talvez já esteja acostumado a esse nível de ansiedade e isso não o preocupe. No entanto, se fatos estressantes acontecerem em sua vida, isso pode levá-lo a uma *espiral de ansiedade*. É importante treinar seu corpo para relaxar e não sucumbir a pensamentos negativos ou irritantes.

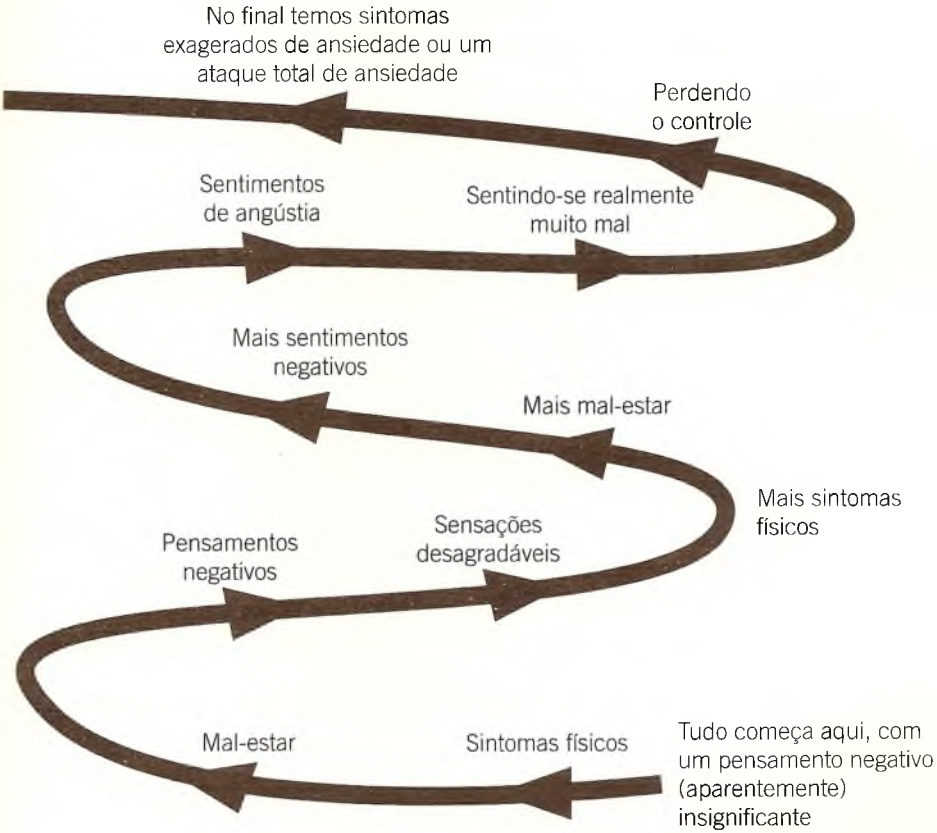
Sintomas mentais e emocionais de ansiedade

O que você pensa e sente quando seu corpo produz os sintomas físicos da reação de ansiedade? A não ser que compreenda o problema, é muito provável que você se sinta descontrolado. Pessoas que passam repetidas vezes pela experiência da reação de ansiedade costumam achar que existe algo de errado com elas. Podem ficar com medo de estar sofrendo de uma doença cardíaca, de morrer ou de estar enlouquecendo. Esses pensamentos já são por si mesmos assustadores, e podem desencadear uma sequência de sintomas físicos. Então você começa a se preocupar com a possibilidade de que haja algo realmente errado acontecendo. De repente, você se encontra sob um desagradável ataque de pânico. Como vemos, pensamentos ansiosos e medos podem desencadear os sintomas físicos.

Além disso, algumas pessoas sofrem de fobias específicas, tais como medo de vomitar, medo de insetos alados ou fobias sociais. Esses medos profundamente arraigados produzem todos os desagradáveis sintomas de ansiedade. As pessoas que sofrem de fobias podem sentir-se descontroladas e incapazes de ajudar a si mesmas. Continuam tendo o mesmo pensamento negativo segundo o qual morrerão se ficarem expostas às coisas que as perturbam. Geralmente são muito resistentes a conselhos ou sugestões práticas. Até

que consigam compreender qual a função desempenhada por sua fobia, não é provável que se livrem dela.

Pam não se sente bem em ambientes superlotados, como *avant-premières* e festas muito concorridas. Uma amiga a convidou para um *vernissage* em uma galeria. Ela se sente insegura, mas vai assim mesmo, porque acha que deve enfrentar o problema e não quer desapontar a amiga. Mas pouco antes de chegar lá, ao estacionar o carro, ela pensa: "E se eu não conseguir aguentar e todos perceberem o meu pânico?". No momento em que tem esse pensamento, seu coração dispara. Ela o percebe imediatamente e passa a respirar mais rápido. A seguir tem mais pensamentos assustadores: "Ai, meu Deus! Vou entrar em pânico de novo". Esse temor a faz começar a entrar de fato em uma espiral de ansiedade.



Espiral de ansiedade: Como se produzem a ansiedade e os ataques de pânico

Você apresenta sintomas emocionais e mentais de ansiedade?

Todos nós sofremos de alguma ansiedade mental. Isso é normal, e só se torna um problema quando pensamentos negativos, solapadores, que provocam ansiedade, começam a prejudicar de maneira regular sua qualidade de vida e você não consegue controlá-los.

Marque quantos destes sintomas você experimenta

- ☐ Você sofre com pensamentos invasivos e preocupantes dos quais não consegue se livrar.
- ☐ Confere tudo compulsivamente – por exemplo, preocupa-se, antes de dormir, em verificar várias vezes se a porta dos fundos está trancada.
- ☐ É obsessivo quanto à limpeza e a lavar as mãos.
- ☐ Sente necessidade de controlar completamente o ambiente – por exemplo, não permite que ninguém desarrume sua cozinha.
- ☐ Passa bom tempo imaginando coisas terríveis – por exemplo, tece fantasias frequentes a respeito de catástrofes ou de coisas muito ruins que podem lhe acontecer.
- ☐ Tem pesadelos com frequência.
- ☐ As pessoas dizem que você é pessimista ou que vê sempre o lado negativo das coisas.
- ☐ Há alguma coisa em sua mente que o incomoda muito.
- ☐ Você se ocupa com "pensamentos negativos globais" – isto é, generaliza com base em uma experiência. Por exemplo, se chove durante alguns dias, logo pensa que vai chover o verão inteiro, e você não poderá dar suas caminhadas, o que o fará engordar e ficar fora de forma.
- ☐ Você tem medo de sair, ou, quando sai, geralmente quer voltar logo para casa.
- ☐ Sofre, reconhecidamente, de uma fobia ou medo específico – tal como medo de locais fechados, ou medo de contaminação – que reduz substancialmente, de forma regular, sua qualidade de vida.

- ☐ Procura evitar cuidadosamente as coisas que o preocupam, em lugar de enfrentar o desafio – por exemplo, tem medo de grupos, então evita ir para a faculdade.
- ☐ Sofre com pensamentos invasivos e constantes de autocrítica ou autoacusatórios do tipo "Sou gordo/inútil/burro e mereço me sentir mal".
- ☐ Se um vendedor se comporta de forma rude ou não vem atendê-lo, você passa dias pensando nisso.
- ☐ Sente-se mal por dias seguidos quando discute com alguém.
- ☐ Sente-se vulnerável ou tem medo de não conseguir dar conta da vida sem ajuda.
- ☐ Preocupa-se demais com o que os outros vão pensar de você.
- ☐ Vive com medo de perder o controle.
- ☐ Frequentemente deseja escapar para um lugar seguro ou voltar para casa.
- ☐ Tenta pôr a culpa nos outros pelo que está sentindo.
- ☐ Diz a si mesmo com frequência que está se portando como um bobo.
- ☐ Fica bravo com alguém por fazê-lo sentir-se assim.
- ☐ Desconfia frequentemente de estar tendo um ataque cardíaco ou um derrame.
- ☐ Acha que está enlouquecendo.
- ☐ Sente que sua mente está embaralhada e confusa.

Contagem de pontos

Número de sintomas mentais de ansiedade: _____

Se apresentar de *quatro a seis* desses sintomas, com certeza, pode relaxar! Você geralmente consegue se manter mentalmente calmo quando é provocado. Sabe que a vida muitas vezes causa ansiedade e estresse, mas que o segredo está em como você se comporta. Talvez os outros pensem que você às vezes chega a ser descansado demais, como se "não quisesse se dar ao trabalho" de se preocupar tanto quanto eles. É bom valorizar que um estado de

espírito relaxado é saudável, e que as outras pessoas poderiam aprender com o seu exemplo.

Se apresentar regularmente *de seis a doze* desses sintomas, seria bom prestar atenção a seu estado mental e emocional. Você se deixa levar muitas vezes pelo hábito de pensar negativamente? Lembre-se de manter para consigo mesmo uma atitude animadora, positiva e respeitosa. Quando for tomado por pensamentos negativos e ansiedade, procure se controlar e impedir energicamente que eles tomem conta de sua vida.

Se apresentar *mais de quinze,* sua qualidade de vida está sendo seriamente prejudicada por esses sintomas desagradáveis. Você precisa se esforçar para enfrentar alguns dos seus medos e fazer tudo para que eles não o impeçam de viver bem a sua vida. Comece por alguma coisa pequena e vá aumentando aos poucos. Que tal procurar ajuda profissional, como uma terapia ou um programa para tratar da ansiedade? Você não deveria aceitar ou tolerar esses sintomas.

Você tem um comportamento ansioso?

Em que muda seu comportamento quando você se sente ansioso? Pense em uma situação que costuma deixá-lo ansioso e em como você a enfrenta.

Muita vezes o pior que você pode fazer para manter sua ansiedade em ação é tentar fugir da presença dos fatores individuais que fazem disparar essa ansiedade. Você evita situações que o fazem sentir-se ansioso porque acredita que, como se sente tão ansioso, a ansiedade só pode ser causada pela situação. Isso significa, na verdade, render-se aos seus medos e, com isso, permitir que o medo passe a ditar as regras e a governar sua vida. O medo é um grande tirano que adora nos transformar em covardes. Quanto mais permitimos que ele governe nossa vida, mais forte ele se torna. Mas quando decidimos enfrentá-lo, confrontá-lo ou mesmo ignorá-lo, nossa coragem aumenta.

Se você não se sente bem dentro de um supermercado cheio de gente, obrigue-se a fazer compras regularmente em um supermercado. Se evitar supermercados e fizer as compras em peque-

nas mercearias de bairro, ou encomendá-las para serem entregues em sua casa, jamais aprenderá a lidar com a ansiedade em relação a supermercados e reforçará para si mesmo a mensagem de que lhe é impossível lidar com isso. Convoque amigos e parentes para ajudá-lo – entretanto, se eles se oferecerem para fazer as compras em seu lugar, não estarão ajudando a resolver bem o problema, mas apenas ajudando-o a se manter à margem da vida. O que eles fazem, na verdade, é concordar que seus medos são demais para você. Talvez eles prefiram vê-lo mais dependente deles.

A ansiedade também pode se manifestar de maneiras mais sutis e estar ligada à autoestima.

Claire é uma moça divertida, de 29 anos, trabalhadora e atraente. Trabalha na área financeira como consultora de investimentos e pensões. É competente, os clientes gostam do seu jeito simpático e amistoso, e ela lhes dá conselhos sensatos. Esforça-se muito por esses clientes e procura estar em dia com novos produtos e atualizações. Conhece bem o mercado de ações e gostaria muito de trabalhar para uma empresa maior, que lhe desse a oportunidade de trabalhar para clientes mais ricos. Uma colega lhe fala na possibilidade de um emprego que parece bem tentador – mas, quando o emprego é anunciado, haverá um teste para preencher a vaga, e a amiga diz a Claire que um homem que ambas conhecem vai concorrer. Embora mais jovem e menos experiente do que ela, ele é dinâmico e confiante, e está certo de que vai conseguir o cargo. Ele até já está comunicando a todo mundo que esse será o próximo passo em sua carreira.

Claire não diz nada e vai para casa pensar no assunto, e se pergunta se deve ou não se inscrever para o emprego. Ela realmente detesta entrevistas para emprego, porque a deixam ansiosa e ela não sabe muito bem vender o seu peixe. Acredita que sua aptidão deveria ser julgada levando em conta seu desempenho anterior e que não deveria ter que provar que é boa naquilo que faz. Chega a se sentir mal só de pensar que vai ter que se sentar diante de uma banca examinadora. E se ela se sentir intimidada, se lhe der um branco na memória e não souber o que dizer?

Depois de discutir o assunto com o namorado, Claire se dá conta de que esse tipo de sentimento já a prejudicou antes, e que não tem nada a perder

candidatando-se ao cargo. Mesmo ansiosa por causa da entrevista, não quer que isso lhe sirva de desculpa, pois percebe que é ela mesma quem se impede de progredir. Sente-se também motivada pela possibilidade de um salário melhor, acompanhado de bônus por produtividade.

Ao chegar para a entrevista, Claire se mantém muito calma, porque se preparou. Fez uma sessão de ioga, seguida de massagem, no dia anterior, e reservou muito tempo para se preparar. Anotou tudo o que não quer esquecer de dizer e números para demonstrar seu histórico de resultados com alguns clientes, e faz uma apresentação convincente. Não deixa de dizer aos entrevistadores que está nervosa e não é boa em entrevistas, mas sabe que é a pessoa certa para o cargo. Procura usar sua grande facilidade de comunicação para se dirigir às pessoas presentes na sala, em lugar de ficar focada em sua ansiedade. Claire foi nomeada para o cargo porque se dispôs a se esforçar para enfrentar sua ansiedade – e com isso todos os seus esforços foram recompensados. O homem que estava certo de conseguir o cargo não se preparou tão bem, e isso ficou bem evidente.

Você sabe relaxar de verdade?

O relaxamento é a peça-chave para uma vida livre de ansiedade. Se você dedicar algum tempo a aprender como relaxar profundamente, seu nível de ansiedade estará baixo quando você tiver que passar por acontecimentos estressantes, e você não entrará em uma espiral de ansiedade. Se o seu nível básico de ansiedade for sempre elevado, quando tiver que enfrentar algum desafio vai ter mais dificuldade para resolvê-lo do que uma pessoa que costuma treinar para se manter calma e dona de si mesma. Uma das razões que levou Claire a conseguir o emprego foi o fato de ela – apesar de toda a sua ansiedade – ter se esforçado muito, antes de comparecer à entrevista, para manter a mente relaxada. Sua prática da ioga já lhe havia permitido atingir níveis profundos de relaxamento regularmente, e uma das razões iniciais que haviam levado Claire a praticar ioga foi o fato de ter percebido que ela, sua mãe e sua irmã tinham todas uma tendência à ansiedade e a viver sempre à beira de um

ataque de nervos. Sempre que uma coisinha à toa acontecia em casa, o fato era tratado como se fosse uma calamidade, e Claire já estava cansada disso. Valorizava uma vida de paz e harmonia e começou a recusar deixar-se envolver. Talvez a mãe e a irmã tenham se sentido ofendidas ao notar que Claire se desligou um pouco delas, e a acusaram de perder tempo "não fazendo nada", mas Claire começou a sentir-se melhor.

Às vezes as pessoas pensam que sabem relaxar – por exemplo, ficam mais despreocupadas quando bebem, se exercitam ou cuidam do jardim e dormem bem, portanto julgam que não têm problema em relaxar. Nem percebem que o fato de não poderem ficar paradas, com dificuldade de se concentrar, e terem sempre que se ocupar com alguma coisa são sintomas de gente que não sabe relaxar.

Perguntas sobre relaxamento

A quantas destas perguntas você pode responder "Sim"?

1. Você participa de alguma atividade com o fim específico de conseguir relaxar? (Tem que ser alguma coisa que não tenha qualquer outro fim, a não ser fazê-lo relaxar.)
2. Já treinou algum tipo de relaxamento ou meditação?
3. Você procura relaxar, conscientemente e de forma regular?
4. Você se esforça por se manter calmo, equilibrado e focado sempre que a vida se torna estressante?
5. Você tem tempo e dispõe de um espaço para relaxar ocasionalmente sem ser interrompido?
6. Você se sente feliz em "simplesmente" relaxar sem ter que fazer ou participar de alguma coisa ou de uma diversão?

Contagem de pontos

A quantas dessas perguntas você respondeu sim? _____

Menos do que duas

Talvez você não saiba bem o que é relaxar. Talvez não entenda para que serve – porém, mais cedo ou mais tarde, será afetado pelo estresse e não terá acumulado reservas em seu organismo. Aprenda a relaxar agora, quando ainda não precisa seriamente disso.

2 – 4

Você tem um ideia geral do que é relaxar e reserva tempo para esse fim, mas às vezes a vida o ocupa tanto que você não se permite usar o tempo necessário para fazê-lo. Lembre-se de que relaxar deve ser uma prioridade se deseja se sentir bem; portanto, não permita que as pressões ocupem seu tempo de relaxamento.

Mais de 4

Você sabe muito bem como é importante relaxar conscientemente, e sabe cuidar bem disso. Continue assim! Não permita que pessoas agitadas, sempre ocupadas, perturbem sua paz de espírito; ela é preciosa e precisa de espaço e proteção.

Faça uma pausa

Esta é uma técnica para ajudar a aliviar os sintomas de todo tipo de estresse ou preocupação.

1 Preste atenção ao que está na sua mente e que o incomoda. Controle a respiração. Respire abdominalmente, com calma e suavidade. *Não respire com o diafragma, nem rapidamente.*
2 Procure perceber *como* o problema o está afetando. Simplesmente *observe* – não tente mudar nada. Se puder, descubra em que lugar do seu corpo se localiza o problema. Perceba exatamente como é esse problema, se ele tem forma, cor ou um nome. Permita-se sentir tudo o que vier.
3 Pergunte a você mesmo o que pensa sobre o problema. Apenas perceba o que pensa. Então tente interromper quaisquer pensamentos negativos e inúteis, e concentre-se em pensamentos construtivos e positivos. Por exemplo: Se o pensamen-

to foi "Acho que vou morrer", diga a você mesmo: "Sei que vou vencer isto".

4 Decida que vai dar a você mesmo um tempo antes de agir. Continue respirando.

5 Faça o que precisa ser feito, *cuidando bem de você mesmo* e de suas necessidades durante o processo. Continue observando como se sente e pensa enquanto se esforça para chegar ao resultado. Tente alternar o foco de atenção – alguma atenção na situação problemática, alguma atenção em você mesmo. Nunca dê toda a sua atenção ao problema, e sempre preste atenção em si mesmo e no modo como está se saindo.

Meditação atenta

É um recurso para derrotar o estresse mental e emocional e para melhorar sua qualidade de vida. Trata-se de uma técnica que combina autopercepção, viver o presente e ficar atento. É ensinada em vários cursos de meditação e relaxamento. Quem se encontra nesse estado de meditação atenta se mantém relaxado, mas atento e presente. A meditação atenta consiste em prestar a quantidade certa de atenção em alguma coisa: o bastante para mantê-lo focado e alerta, mas suficientemente relaxado para se sentir calmo e equilibrado, sem se deixar prender inteiramente ao que se passa ao redor. A atenção se equilibra entre estar atento ao que faz e, ao mesmo tempo, prestar atenção a si mesmo. Você tem consciência do estado da sua mente, dos seus sentimentos e do seu corpo. (Há horas em que é totalmente impossível praticar a meditação atenta – quando se está passando por emoções muito fortes, dor ou choque, por exemplo. Quando alguém entra em estado de choque, em estado de lutar ou fugir, ou se sente entorpecido, seu corpo e sua mente apenas lutam para sobreviver.)

A palavra "atenção" também pode significar consideração ou cuidado; por exemplo, ser atencioso com alguém em um relacionamento, ou tomar cuidado com suas opiniões, tal como discordar da maioria só por discordar, em vez de pensar bem no assunto.

Treinar a meditação atenta consiste em usar a respiração

como âncora ou foco, para atingir a percepção de corpo e mente. Exercícios respiratórios simples da ioga podem ser muito úteis, assim como inspirar contando até três, prender a respiração por um momento e a seguir expirar contando até três. Inspire pelas narinas e expire pela boca. Retenha o ar na região em torno do umbigo, e não no tórax, e respire suave e profundamente. Se não tiver o hábito de qualquer prática da respiração, é melhor começar deitado, ou sentado em uma posição relaxada e confortável. É possível que nas primeiras vezes você sinta uma leve tonteira; se isso acontecer, basta respirar um pouco menos profundamente. Este exercício serve para todas as horas. Embora pareça simples, seria muito bom você lembrar-se de praticá-lo várias vezes ao dia.

Você é uma pessoa atenta?

Faça o teste

- ☐ Sua atenção é dispersiva ou você tem dificuldade em se concentrar?
- ☐ Você se sente mal consigo mesmo de um modo indefinido ou gostaria de estar em outro lugar?
- ☐ Às vezes você é insensível às próprias necessidades, ou as ignora ou reprime?
- ☐ Você às vezes se desliga do que está acontecendo aqui e agora no mundo à sua volta?
- ☐ Costuma pensar mais em realizar ou em atingir o resultado final em lugar de prestar atenção suficiente à experiência presente e aos processos dos quais participa?
- ☐ Você se obriga a seguir pela vida em alta velocidade durante a maior parte do tempo? Não se preocupa com quanto exige de si mesmo, só quer ver a tarefa terminada, de modo que, mesmo que esteja cansado ou com fome, não se permite um descanso?

☐ Acha que relaxamento, meditação ou ioga são uma perda de tempo, ou só para mulheres? Não concordaria em praticar regularmente alguma técnica ou fazer exercício de meditação atenta?

Contagem de pontos

A quantas perguntas sobre atitude atentiva você respondeu sim? _____

Se disse sim a mais de duas, seria muito bom para você praticar alguma técnica simples de relaxamento atento, que pode consistir apenas em lembrar-se de respirar e controlar-se antes de alguma situação estressante.

Como reconhecer a meditação atenta

Você sabe que está em estado de meditação atenta quando...

- Percebe que está em sintonia e respira de forma ritmada.
- Sente-se equilibrado e atuante; participante, mas calmo.
- Permite que os pensamentos e sentimentos se tornem perceptíveis sem reprimi-los, mas, ao mesmo tempo, não permite que o distraiam.
- É capaz de concentrar-se em alguma coisa, mas ao mesmo tempo se cuida.
- Se for necessário, consegue manter-se focado e concentrado sem se distrair facilmente.

Estar em estado de meditação atenta dá-lhe uma base firme para enfrentar tudo o que vida lhe trouxer. Significa não ter que sucumbir às ansiedades e aos medos e poder enfrentar as fontes constantes de estresse. Viver em estado de meditação atenta significa viver um pouco desligado das preocupações cotidianas, sabendo que há dentro de você uma reserva de tranquilidade que não pode ser ameaçada por tudo de superficial que acontece na vida. Como se fosse um lago profundo cujas águas são encrespadas pelo vento.

As camadas superiores podem estar agitadas, mas lá no fundo as águas permanecem claras e serenas.

Exercício de visualização

Algumas pessoas sabem que imaginar-se em uma situação agradável e relaxante realmente as ajuda a relaxar profundamente. Se isso acontece com você, sua imaginação pode ser de grande ajuda. Você pode utilizar a visualização que sugerimos abaixo ou criar as suas próprias. Para algumas pessoas dá certo gravá-la antecipadamente em uma fita, para não terem que se preocupar com detalhes. Você pode, inclusive, acrescentar um fundo musical com uma melodia suave da sua preferência.

Esse exercício combina tradicionais técnicas budistas de treinamento da mente e técnicas atuais de relaxamento e visualização.

Visualização

Escolha uma posição fisicamente confortável, em um lugar onde ninguém virá perturbá-lo por cerca de vinte minutos a uma hora, dependendo do tempo livre de que puder dispor. Pode fazer isso pouco antes de ir dormir. Evite usar roupas apertadas e procure deitar-se ou sentar-se em uma posição confortável, com as costas e as pernas retas e apoiadas. Melhor ainda se você puder fazer isso em um aposento sossegado e pouco iluminado.

Feche os olhos e comece a se concentrar em sua respiração. Comece a perceber o ar que entra por suas narinas e sai pela boca. Observe sua respiração por alguns minutos. Este exercício tem por finalidade focar sua atenção, para que ela não saia vagando por aí. Se em qualquer momento, durante o exercício, você se distrair, seja com seus próprios pensamentos ou com coisas que acontecem do lado de fora, traga sua mente de volta, suavemente. Aprenda a se desligar de todos os pensamentos que afloram. Veja-os partir como trens que deixam a estação – mas não suba em qualquer desses trens, simplesmente veja-os passar. Sempre que se distrair, use a respiração como se fosse uma âncora que o mantém no lugar. Essa parte do exercício é importante, pois dela depende o relaxamento

tanto do corpo quanto da mente. Por isso, não passe para a próxima etapa enquanto não se sentir à vontade.

É importante manter o tempo todo a respiração abdominal, de modo que, se cruzar os dedos logo acima do umbigo, percebe que os dedos se separam ligeiramente quando você inspira. Enquanto isso, relaxe a parte da frente do corpo e respire suavemente.

Agora passe algum tempo examinando e observando as sensações do corpo. Deixe vagar sua atenção por todo o seu corpo, da ponta dos dedos dos pés até o topo da cabeça. Perceba as sensações do seu corpo. Se ele estiver tenso, sucessivamente contraia e relaxe cada cadeia de músculos. Contraia ao inspirar e relaxe ao expirar. Se perceber desconforto, dor, ardor ou tensão em alguma área, passe algum tempo extra concentrando a respiração nessa área. Inspire junto com o ar um sentimento de paz e bem-estar; ao expirar, ponha para fora as antigas tensões, preocupações e ansiedades. Você pode também visualizar-se inspirando uma luz vermelha, brilhante, energizante, que começa a enchê-lo e aquecê-lo a cada respiração. Deixe que essa cálida luz vermelha energizante o faça sentir-se confiante, relaxado e em paz.

Volte agora a atenção para seus pensamentos e sentimentos. À medida que prossegue com seu exercício de respiração, preste atenção ao tipo de pensamentos e sentimentos que lhe vêm à mente hoje. Seja qual for seu estado de espírito, não se deixe dominar muito por ele. Apenas perceba-o; seja ele qual for – nebuloso, confuso, facilmente descartável, preocupante, neutro (normalmente podemos ser tomados por estados de espírito de vários gêneros) –, não o leve muito a sério. Simplesmente perceba que é assim que se sente hoje e reserve toda a sua atenção para seu exercício de respiração. Se um determinado pensamento ou sentimento continuar particularmente insistente, você poderá examiná-lo mais tarde, mas não se ocupe com ele neste momento.

Agora, enquanto respira, preste atenção a sua testa, entre os olhos, e, com o olhar da sua mente, comece a se imaginar em um lugar do qual goste muito mesmo e onde se sinta contente, relaxado e feliz. Escolha o lugar – um lugar onde gostaria de estar exatamente agora.

Continue respirando e perceba detalhadamente como é estar nesse lugar. Perceba a temperatura, os sons, a sensação de ar ou água tocando sua pele, as cores e tudo o que está à sua volta. Veja quem está com você – se houver alguém ao seu lado. Preste atenção às roupas que usa e perceba que sensação elas lhe dão. Simplesmente goze o prazer de estar aqui. É um lugar particularmente especial e energizante, onde se sente completamente seguro, e para o qual você pode voltar sempre que quiser.

Você pode preferir ficar aqui onde está, ou pode seguir adiante. Se quiser continuar, visualize a si mesmo caminhando em direção a uma pequena colina ou ladeira, onde há belas construções que o atraem. Continue andando – se estiver andando –, sinta o solo sob seus pés e lembre-se de respirar.

Ao se aproximar das construções, você se dá conta de que existe alguém especial esperando-o. Você vai até o lugar onde está essa pessoa ou ser. Ao vê-la, percebe que ela traz uma mensagem para lhe entregar. Passe algum tempo observando essa pessoa e continue respirando. Aproxime-se dela e note cuidadosamente os detalhes dos cumprimentos e as palavras que vocês trocam. Essa pessoa sabe que você veio buscar a mensagem, portanto você só tem que pedir e esperar. Aceite o que vier.

Quando achar que chegou a hora, despeça-se e volte ao ponto de partida.

Durante a viagem de volta, aproveite para refletir sobre o que lhe foi dito ou entregue, sabendo que pode voltar ali sempre que precisar.

Você está de volta ao seu ponto de partida, em paz e energizado. Fique por aí o tempo que achar necessário antes de começar a prestar atenção aos dedos dos seus pés. Mexa os dedos, alongue-se e comece, lentamente, a entrar novamente no aposento. É importante que essa transição seja feita lentamente, e que você leve consigo a sensação de paz relaxada e de bem-estar. Tente respirar enquanto pensa: "Sinto-me bem e feliz". Continue respirando enquanto toma consciência de sua presença no aposento; note os sons à sua volta e preste atenção ao que sente a respeito desse retorno. Só abra os olhos quando se sentir pronto para isso. Cuide-

-se bem até que se sinta completamente presente no aqui e agora. Não inicie imediatamente alguma tarefa agitada ou estressante, mas permita-se relaxar.

Quando tentar esse exercício pela primeira vez, talvez ele o faça dormir. Isso é ótimo, se for o que precisa, mas, voltamos a advertir, seja cuidadoso consigo mesmo quando acordar. Tente manter-se conectado, em sua rotina cotidiana, com o exercício de respiração e o relaxamento; reserve tempo para isso, em vez de pensar que não pode se dar ao luxo de sentir-se em paz, já que tem tantas coisas para fazer. Arranje tempo e dê mais atenção à sensação de paz e bem-estar, e ela só fará aumentar.

CAPÍTULO 4

Lidar com o passado

O passado nunca morre. Ele nem mesmo é passado.
William Faulkner

Há uma parte sua que ainda vive no passado? Sente-se condicionado a reagir a situações presentes de acordo com acontecimentos passados? Infelizmente o passado não desaparece simplesmente, só porque você deseja esquecê-lo. Na verdade, jamais nos esquecemos de coisa alguma que nos tenha acontecido. Mesmo que já não tenhamos um acesso direto a essas experiências e memórias, elas estão guardadas dentro de nós.

O conteúdo deste capítulo pode não parecer animador – estar preso ao passado, deprimido e tentando enfrentar tristezas não resolvidas. Eu, como psicoterapeuta, descobri que as pessoas sentem um grande alívio quando recebem as ferramentas que lhes permitem desligar-se do passado. Simplesmente negar ou não perceber que estamos ligados a ele é o que nos mantém empacados no mesmo lugar. Enfrentá-lo abre novas possibilidades de mudança, aventura e otimismo. Algumas pessoas pensam que aqueles que vivem no passado são "autoindulgentes": coisas ruins aconteceram, e elas insistem em se manter amuadas até que todos se desculpem e virem a página. Prefiro considerar essas pessoas como gente que não sabe como proceder de outra maneira, por isso continuam zangadas, vingativas ou traumatizadas. Não se pode progredir enquanto sentimentos fortes como esses bloqueiam o caminho.

Você vive no passado?

Antes de continuar a leitura, responda a este questionário introdutório.

1 Quantas vezes você conta as mesmas histórias sobre o que lhe aconteceu em seus primeiros anos de vida?

a. As pessoas ficam com os olhos parados e ouvem educadamente, mas você continua contando assim mesmo.
b. Você conta histórias algumas vezes, quando elas servem para ilustrar algo que você está dizendo.
c. Algumas pessoas lhe fazem perguntas sobre o passado, mas você prefere não falar nisso.
d. Você às vezes fala sobre o passado, mas só quando isso é relevante.

2 Você costuma reclamar que os preços subiram em comparação com os tempos passados?

a. Com frequência.
b. Às vezes.
c. Você não se lembra muito bem de quanto custavam as coisas.
d. Quase nunca.

3 Você perdeu um animal de estimação há muitos anos?

a. Você nunca teve outro porque não suportaria a dor de perdê-lo.
b. Você pode ter tido outros animais depois disso, mas não é a mesma coisa.
c. Você nunca mais teve outro porque se desinteressou de animais de estimação.
d. Você teve outros, e os ama da mesma forma.

4 Você gosta de experimentar coisas novas, tais como comidas, moda, viagens ou experiências?

a. Prefere se manter fiel àquilo que conhece e de que gosta.
b. Às vezes experimenta coisas novas.
c. Não é ligado a qualquer comida em especial, produtos ou experiências, você aceita o que vem.
d. É eclético, curioso e aventuroso em seus gostos.

5 Seu professor de matemática lhe disse que você era incapaz em matemática e não adiantava nada continuar tentando ensinar a você. Como vem lidando com isso?

a. Acreditou e nunca mais foi adiante com a matemática.

b. Enfrentou a matemática até aprender o indispensável.
c. Vem tentando evitar ao máximo a matemática, embora isso limite suas opções.
d. Procura alguém que saiba ensinar, de modo que a falta de aptidão para os números nunca lhe crie problemas.

6 Você remói coisas dolorosas, ofensivas ou negativas que outras pessoas lhe disseram ou disseram a seu respeito?
a. Você tem memória de elefante, não esquece nunca.
b. Tenta esquecer, mas às vezes volta a pensar nelas.
c. Por que eu haveria de me preocupar com o que elas pensam?
d. Pensa sobre todas essas coisas, até entender bem o que houve.

7 Gosta de aprender, estudar e descobrir novas informações e áreas do conhecimento, ou de aperfeiçoar seus conhecimentos e aptidões?
a. Você raramente lê livros, frequenta cursos ou assiste a programas educativos – prefere a vida prática.
b. Gosta de ler e de assistir à televisão.
c. Acha que uma educação formal é irrelevante e uma perda de tempo.
d. Tem muito interesse pelos estudos, faz os cursos que pode e sempre está lendo algum livro.

8 Aceita sem dificuldade novas informações?
a. As pessoas vivem se queixando de que lhe contaram alguma coisa da qual você não se lembra ou de que você não presta atenção quando lhe contam alguma coisa.
b. Você às vezes acha muito cansativo aceitar novas informações.
c. Nem sempre se interessa o bastante para se dar ao trabalho.
d. Gosta de ter contato com ideias novas e se esforça para processar as novas informações.

9 Até que ponto você vive o momento presente?
a. Muitas vezes se surpreende sonhando acordado com o passado, ou planejando o futuro.
b. Vive o presente, mas, por outro lado, também pensa muito no passado.
c. Vive o presente; o que passou, passou.

d. Tenta viver o presente, mas aproveita algumas lições específicas que o passado lhe deu.

10 Você é muito esquecido?

a. Sua memória de longo prazo é bem melhor que a memória recente; você tende a esquecer detalhes e informações banais.
b. Parece esquecer umas coisas e lembrar-se de outras.
c. Acha difícil guardar informações se não anotar tudo de forma organizada.
d. Geralmente se lembra do que é importante.

11 Você às vezes pensa que cai sempre nas mesmas situações ou tem que enfrentar os mesmos problemas, vezes sem conta, pela vida afora?

a. Sim, com certeza.
b. Sim, há coisas que continuam acontecendo novamente, sem que você queira.
c. Não. Você tenta seguir adiante, esquecer e nunca repetir o passado.
d. Quando isso acontece, você tenta compreender qual o padrão que está repetindo para solucioná-lo.

12 Depois de algum tempo em um novo relacionamento, este começa a fazê-lo lembrar-se de antigos relacionamentos?

a. Você só teve um relacionamento sério na vida; ou, sim, seus parceiros têm semelhanças marcantes.
b. Você tenta escolher pessoas diferentes, mas, às vezes, elas se parecem mais do que a princípio se pareciam.
c. Todas as pessoas são diferentes.
d. Algumas coisas são diferentes, outras são iguais; você tenta entender o que dirige suas escolhas.

Contagem de pontos

Some quantos pontos marcou em cada categoria:

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____

Até que ponto você vive no passado? Muito poucas pessoas marcarão pontos em apenas uma categoria; leia os comentários a respeito de cada categoria em que marcou dois ou mais pontos.

A

As pessoas que marcam preferencialmente A são aquelas que passaram por experiências marcantes em seus primeiros anos de vida, as quais, por algum motivo, não conseguiram aceitar. Por exemplo, talvez você tenha mudado de residência e deixado sua vida para trás, talvez tenha sofrido perdas ou dificuldades sobre as quais ninguém falava ou que você não soube aceitar, ou teve que enfrentar muitas coisas sozinho quando era ainda muito jovem. Provavelmente tem opiniões conservadoras e resiste a mudanças e novas informações porque isso pode lhe parecer incômodo ou ameaçador. Você não deve gostar de que contrariem suas opiniões. Quando se sente seguro, é capaz de aceitar mudanças, mas não gosta de ser forçado.

B

Provavelmente você vive no passado muito mais do que pensa. Às vezes ele retorna sorrateiramente e o distrai. Talvez existam coisas no passado que mereçam toda a sua atenção e compreensão. Você procurou desligar-se delas, adormecê-las ou evitá-las durante anos? Ou disse a si mesmo para não ser tão bobo e seguir em frente? Você não é tão lógico quanto gostaria de ser e é afetado por emoções que não consegue controlar. Permita-se explorar seus verdadeiros pensamentos e sentimentos e talvez descubra que tudo pode se resolver.

C

Você tem uma atitude definida a respeito do passado: o que passou passou, e você não quer se fixar nisso. Entretanto, boa parte de sua energia é utilizada para esquecer o passado e impedir que ele o afete. Isso o impede de absorver novas informações, de se adaptar a mudanças. e o faz intolerante em relação a tudo o que ameace seu *status quo* cuidadosamente erigido. O passado não vai matá-lo agora, se você botá-lo em dia, o que lhe permitirá relaxar a respeito dele.

D

Você é perceptivo e tem noção dos efeitos que o passado causa em sua vida. Tenta tirar lições das experiências passadas, e, sempre que percebe qualquer padrão repetitivo, prefere enfrentá-lo. Conhece bem a própria história e como esta fez de você a pessoa que é – isso tem o nome de "competência biográfica". Você sabe de onde veio, e isso o ajuda a determinar para onde vai. É capaz de fazer novas

escolhas porque tem perfeita noção das escolhas que fez no passado, e da razão pela qual as fez.

Linha do tempo

Desenvolva sua competência biográfica e preencha a sua linha do tempo (logo a seguir). Funciona como um currículo de vida, só que visual, mas, em vez de se concentrar em sua carreira, mostra todos os aspectos de sua vida. Na sua linha do tempo, registre todos os fatos significativos, relacionamentos, lugares, conquistas, perdas, recordações e datas dos quais consiga se lembrar. Dê uma relevância especial a todos os pontos de transição – concluir o ensino fundamental, deixar a casa dos pais, entrar para a faculdade, seu primeiro relacionamento sério, etc. Para cada fato, trace um linha vertical e, ao lado, um texto descritivo. Tente escrever uma história completa de sua vida até os dias de hoje. Você pode, inclusive, imaginar os possíveis desdobramentos futuros.

Faça sua linha do tempo

Sobreviver ao passado

O que você pensa da seguinte frase: "Quando a vida é dura, só os durões seguem em frente"? Ou do que disse o filósofo Nietzsche: "O que não me mata me fortalece"?

Essa é uma maneira de encarar a dor das mudanças e dos rompimentos. A vida consiste em uma série de fases que terminam em rompimento. Os rompimentos fazem parte do ciclo da vida; por exemplo, tornar-se adulto e deixar a casa dos pais, ter filhos, atingir a maturidade, enfrentar os grandes desafios que todos nós temos que encarar. Cada rompimento é um corte com o que é velho para dar lugar ao novo. Nessas ocasiões, as pessoas como que se quebram e desintegram, para que possam se expandir a fim de acomodar e integrar a nova realidade. Muitas vezes encontramos pessoas que se sentem esmagadas por essa pressão, ou até adoecem. Todo processo de mudança é, por si mesmo, doloroso; por isso, desejamos que o tempo pare e a vida não mude, e que nada aconteça de errado. Mas, na verdade, não há nada de errado nesse processo de mudança, a não ser a nossa aversão e resistência a ele. Nós sobrevivemos. E, mais do que sobreviver, crescemos, evoluímos e nos aperfeiçoamos como pessoas. Nós nos tornamos mais complexos, adquirimos novas aptidões, talentos, sensibilidade e compreensão; nos tornamos pacientes e perspicazes. Pense em todos os cataclismos a que já sobreviveu desde que deixou para trás a infância. Que coisas você aprendeu com eles?

Nosso crescimento e desenvolvimento contínuos dependem de nossa capacidade de vivenciar completamente cada acontecimento de nossa vida – sem nos sentirmos derrotados por não o termos evitado. O crescimento se dá quando alguém consegue entender o que lhe aconteceu, encarando abertamente o fato e resolvendo-o internamente. Assim, desenvolve-se a noção de competência e confiança de que podemos enfrentar tudo o que a vida nos trouxer. É preciso ter esperança, senso de humor, bons companheiros e um pouco de autodisciplina que sirvam de apoio em nossa longa jornada para a frente.

Que tipo de talentos, percepção e aptidões seu passado lhe deu?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

A transferência como armadilha

Dá-se o nome de *transferência* a um fenômeno que acontece em todo relacionamento e que consiste em olhar uma pessoa com a qual nos relacionamos hoje através da lente de uma experiência que vivemos no passado. Na maioria das vezes, nem chegamos a percebê-lo, mas, no caso de relações íntimas, a transferência é muito mais intensa. Pode levar a pessoa a não ouvir o que a outra pessoa diz, mas sim aquilo que pensa que a pessoa disse, e há uma diferença sutil entre as duas coisas. O que você pensa que a outra pessoa disse tem a ver com sua própria história e suas expectativas. Em um nível muito sutil, podemos "esperar" que alguém se comporte do mesmo modo como alguém se comportou no passado. Seus comportamentos podem nos parecer iguais, mesmo quando não são. Esse tipo de mal-entendido de comunicação dá origem a brigas e infelicidade.

As expectativas construídas com base no passado geram muita negatividade: você sofreu um abandono no passado e ficou só, assim, o futuro será de solidão também, como sempre tem sido, e você não acredita em ninguém que diz que quer ficar para valer. Situações assim é que deram origem ao conceito de profecias autorrealizáveis.

O namorado de Joanne pergunta-lhe se ela pode colocar o lixo lá fora, porque ele está muito ocupado consertando o controle remoto da televisão. A primeira reação de Joanne é ficar zangada. Fica mesmo ofendida – como é que ele pode ficar lá no sofá dando ordens? Então perde a paciência – é sempre ela quem leva o lixo para fora, e ele quase nunca ajuda com nada. Ela trabalha em tempo integral e ainda faz uma faculdade, mas ele acha que ela não tem nada para fazer à noite a não ser arrumar a bagunça que ele faz.

Joanne tem 33 anos e ainda está vivendo uma história que aprendeu com seus pais, que não tinham muito dinheiro, mas trabalharam duro para que ela e sua irmã Laura tivessem tudo de que precisavam e uma boa instrução. Joanne e Laura tiveram aulas de música e tudo o que queriam e precisavam. Laura fez faculdade de música, mas Joanne se rebelou contra a expectativa dos pais de que ela fizesse o mesmo, e, em vez de se preparar para uma carreira ao terminar o colegial, viajou para a Índia e, durante alguns anos, trocou várias vezes de emprego e de namorado. Joanne se lembrava dos primeiros anos do casamento de seus pais – achava que a mãe sempre trabalhava muito e se sacrificava pela família, enquanto o pai chegava em casa, sentava diante da televisão e ficava esperando que lhe servissem o jantar. Pedia que lhe trouxessem as bebidas na mão e nunca era visto ajudando no serviço doméstico. Joanne lembra-se de que ele ficava insistindo para que ela fosse ajudar a mãe, mas ele mesmo ficava sentado. Ela odiava o modo como ele fazia a mãe dela trabalhar, e, quando descobriu o feminismo, tornou-se crítica e negativa em relação ao pai por ser tão distante e passivo.

Quando Steve, o namorado de Joanne, lhe pede para levar o lixo para fora, o que ela ouve não é um simples pedido, mas sim todos os homens de sua vida, a começar pelo pai, que ela acha que eram todos uns preguiçosos, exploradores que aceitavam as gentilezas das mulheres como se fossem uma obrigação. Está decidida a não aceitar mais esse tipo de coisa, e diz a Steve que vá colocar o lixo lá fora, ou vá embora.

Steve, que acabou de colocar as baterias no controle remoto, olha para ela. Não consegue entender direito o que ela disse, nem por que ela ficou tão hostil de repente, e pede-lhe que repita o que disse.

"Você escutou", ela diz, "eu já cansei de ouvir você me dizendo o que eu tenho que fazer. Eu ponho o lixo para fora toda semana, e você nunca me ajuda. Não é preciso você me dizer quando eu tenho que fazer isso! Você fica aí sentado a noite toda, assistindo a essa porcaria de futebol. Sou eu que faço as compras e cozinho e arrumo tudo, e você nem me pergunta se eu quero ajuda."

"Ei", diz Steve, pegue leve. Eu só lembrei você de levar o lixo para fora porque você me pediu para lembrar. Eu consertei o controle remoto – só foi preciso trocar as pilhas. Pensei que íamos assistir àquele filme que você quer ver."

Ele ficou pálido; sempre se sente muito mal quando Joanne o acusa assim, e não consegue entender o que deu errado. Acha tudo isso muito estressante; seus pais brigavam muito e acabaram se separando.

Se Joanne e Steve tiverem suficiente bom-senso, irão procurar ajuda a essa altura, porque o conflito em que estão é grande demais para qualquer um deles entender direito. Steve está sentindo algo parecido com a sensação de catástrofe que sentiu quando sua mãe exigiu que o pai dele saísse de casa. Joanne está vivenciando novamente a raiva adolescente que sentia contra o pai por tiranizar a mãe dela – como ela vivenciava isso na época. A essa altura, as reações de ambos podem acabar com o relacionamento se eles não forem capazes de olhar para trás e compreender que seus sentimentos de hostilidade não têm nada a ver com o presente. Estão ambos presos ao passado e nem o percebem – ambos pensam que a "culpa" é do outro.

Não é muito fácil esquecer o passado e enxergar as coisas de maneira diferente. Todos nós temos histórias diversas de relacionamentos, experiências e interações que contribuíram para formar e condicionar nossa personalidade. Entretanto, o passado nos impede de apreciar o presente e de aproveitar o que temos agora. Ficar preso ao passado é um hábito persistente, difícil de mudar. Existem muitos programas de autoajuda que sugerem desligar-se e seguir em frente. Mas como se desligar? Não é tão fácil quanto parece,

porque nos agarramos tenazmente ao nosso sentido de quem somos. Mesmo que a vida possa ser melhor, é mais seguro ficar onde estamos, em terreno conhecido, do jeito que sempre fomos – e simplesmente não sabemos como ser diferentes.

Aprender a desligar-se de velhas mágoas e seguir em frente não é o mesmo que esquecer o que se passou. Esse negócio de esquecer, ou "eu não quero pensar/falar nisso", é um modo de evitar algo que causa dor ou estresse. A tática do avestruz não dá certo para sempre. Podemos reprimir ou negar o impacto que certos tópicos exerceram sobre nós – ou nos tornarmos irritáveis ou sensíveis quando outras pessoas tocam no assunto –, mas esses tópicos continuam sendo uma fonte adormecida de estresse.

Joanne e Steve conseguiram perceber o que estava acontecendo com eles, porque ambos discutiram o assunto com amigos íntimos, e um dos velhos amigos de Steve reconheceu que ele estava revivendo um padrão familiar: sentir-se assustado e desmoralizado durante um relacionamento. Steve era o irmão caçula e o mais amedrontado pelas brigas dos pais. Contou a Joanne como se sentia quando ela gritava com ele, e como isso era injusto. Considerava que fazia a sua parte e dividia com ela as responsabilidades, mas que não tinha jeito para cozinhar e arrumar a casa. Em sua família, era a mãe quem fazia esses serviços, e ele nunca se sentia confiante em uma cozinha. E Joanne tornava tudo mais difícil atacando-o de maneira tão agressiva.

Joanne chorou muito enquanto conversavam, pois tocava em pontos importantes e muito dolorosos. Ambos compreenderam que não precisavam continuar reencenando o mesmo drama. E Joanne compreendeu, pela primeira vez – já que seus pais nunca haviam lhe dado uma explicação –, que a mãe fazia tudo para o pai quando ele chegava em casa porque ele estava exausto; ele sofria de encefalite miálgica, e se sentia culpado ao ver a mulher trabalhar tanto, por isso mandava que as filhas adolescentes a ajudassem. Joanne percebeu também que Steve era sensível às suas mudanças de humor e tinha dificuldade de lidar com seu estilo beligerante. Ela gostava muito de Steve e parou de fazer suposições a respeito do comportamento dele para com ela; e ele concordou em ajudar

um pouco mais na cozinha, com a condição de que ela não criticasse demais os seus erros. Essa conversa os uniu ainda mais, porque fez com que se compreendessem melhor.

Recordações difíceis ou desagradáveis

Como saber se você vive preso ao passado? Você processa suas experiências de vida de modo a poder um dia desligar-se delas, ou você as "esquece", e por isso não pode reexaminá-las e colocá-las no devido lugar? Em diferentes momentos da vida, olhamos para o passado de um novo ponto de vista. Se esse ponto de vista é fixo e imutável, só pode ser porque não foi examinado. Se conseguimos integrar o conhecimento e a compreensão do passado, ficamos livres para mudar e fazer novas escolhas.

E as lembranças estressantes, dolorosas, até mesmo traumáticas que existem em sua vida? Elas podem não ser mais do que acontecimentos banais da vida cotidiana, como perdas e desapontamentos vividos durante a infância, ou uma infância infeliz, ou dificuldade para se estabelecer na vida; ou podem ser realmente sérias, como traumas, luto, abandono, maus-tratos ou traição.

Perguntas sobre recordações desagradáveis

Quais são suas piores lembranças? Podem ser de qualquer época da sua vida. Não pense muito, simplesmente anote as que lhe vierem à memória.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Como se sente hoje a respeito dessas lembranças? Escolha uma resposta:

a. Aconteceu, já me recuperei, não se pode viver no passado.
b. Aconteceu e às vezes ainda penso no assunto, mas isso já não me afeta mais.
c. Às vezes penso sobre as coisas e percebo que elas afetaram o modo como vivo minha vida e algumas das escolhas que fiz.
d. Não consigo esquecer o que aconteceu, e penso demoradamente no assunto todos os dias.
e. Ainda tenho pesadelos ou relembro cenas; e/ou tenho medos persistentes, tais como fobias, ou sinto muita dificuldade em ir a determinados lugares ou realizar determinadas coisas.

Contagem de pontos

Se você escolheu A ou B, isso quer dizer que experiências e relacionamentos passados deixaram em você alguns problemas mal resolvidos. Embora você lide bem com isso, eles podem estar influenciando alguns de seus comportamentos e atitudes. Isso pode acontecer de forma sutil a ponto de parecer que não há qualquer ligação com os fatos de origem. No entanto, você pode ficar na defensiva quando forem abordados determinados tópicos. Em algumas ocasiões, as pessoas mais próximas podem achar seu comportamento estranho ou impróprio. É como se você não conseguisse permitir que aquela parte sua que ainda está presa a essas memórias amadureça.

Se sua escolha foi C, você é uma pessoa reflexiva, que conhece muito bem a si mesma. Isso lhe tem sido útil, pois você consegue separar as coisas em sua mente e, com o tempo, colocá-las em seu devido lugar. Essa percepção o torna capaz de ajudar outras pessoas.

Se escolheu D, apenas algumas de suas lembranças foram parcialmente resolvidas, e seria muito bom se você pudesse, de alguma forma, apressar esse processo, para não ter que carregá-las consigo por toda parte. Isso melhoraria muito a sua vida.

Se escolheu E, isso indica claramente que você precisa de ajuda para enfrentar esses problemas do passado que, no seu caso, não foram de modo algum

resolvidos. Por que não pesquisa os tipos de ajuda disponíveis e escolhe o que lhe seria mais útil? Por que demorou tanto a procurar ajuda? Enfrentar traumas e medos passados não é tão ruim, desde que escolha para ajudá-lo uma pessoa capaz de apoiá-lo corretamente. O pior já aconteceu. Tirá-lo do fundo do armário e tornar a guardá-lo cuidadosamente no lugar certo não vai tornar as coisas piores.

Seguir em frente: um mito

Enfrentar as lembranças do passado, as perdas e mudanças não é o mesmo que esquecer o passado e seguir em frente, como se nada tivesse acontecido. Mágoas profundas migram do nosso passado para o presente, e curá-las e transcendê-las é uma tarefa séria. Muitas vezes, as pessoas pensam que o que têm a fazer é mudar de assunto e evitar tudo o que provoque ecos ou memórias penosas. Pensam que a coisa certa é seguir em frente. Por exemplo: pensam que morar em uma casa que se parece um pouco com a casa em que viviam seus pais traria de volta, de algum modo, os sentimentos da infância. Ou então alguém lhes deu, quando eram crianças, uma limonada que detestaram, e hoje em dia detestam tudo o que tenha o mais leve sabor de limão e tomam o maior cuidado em remover o limão de tudo que lhe servem. Evitar o limão é evitar o verdadeiro problema, que é: *como pode essa lembrança ter ainda um efeito tão forte sobre você?*

Lembranças como essa são chamadas de "lembranças encobridoras". Trata-se de um tipo de lembrança que serve de substitutivo a uma variedade de sentimentos, ressonâncias e outras lembranças ligadas a experiências que não foram inteiramente processadas e compreendidas. Essas experiências não foram examinadas à luz da reflexão nem digeridas. Simplesmente "aconteceram". São coisas que engolimos e que ainda percorrem nosso organismo porque não fomos capazes de metabolizá-las. Lembranças desse tipo requerem nossa atenção paciente e nossa compreensão; precisamos refletir sobre elas e ponderar sobre o modo como nos afetaram. Se

o conseguirmos, nossa experiência de vida vai se tornar uma fonte de força pessoal.

Repensar o passado

Todos nós possuímos algumas convicções básicas que nos vêm da infância longínqua e que afetam nossa autoestima e confiança em algumas situações. Não são coisas que pensamos conscientemente, mas sim coisas que dissemos a nós mesmos em decorrência de experiências pelas quais passamos, ou coisas que os adultos nos disseram quando éramos crianças. Parte do problema dessas convicções básicas ocultas é que não percebemos completamente que elas estão ali. Permanecem totalmente ocultas. Apenas alguém que o conheça muito bem seria capaz de suspeitar de sua existência, enquanto você mesmo jamais chega a suspeitar de quanto se mantém fiel à velha maneira de ver as coisas. Outro problema dessas convicções é que se trata de antiguidades. São relíquias, inventadas por você quando ainda era criança ou muito jovem, e sua visão de mundo era muito mais limitada. São decisões que você tomou para enfrentar a vida. Elas o salvaram de ter que enfrentar cada nova situação a partir de um novo ponto de vista, e agora impedem efetivamente que você aprenda a resolver problemas por si mesmo. De nada lhe servem na vida adulta em uma realidade complexa composta por múltiplas camadas.

Você conserva convicções básicas, originadas no passado, que acha que jamais mudarão? Terá você recebido na infância mensagens de que você era mau, malcriado, feio, gordo, e não uma criança esperta; que não era uma criança bonita, que era pouco popular e indesejada?

Afirmações negativas de vida

Secretamente, mergulhado em seus momentos mais sombrios, você pensa coisas assim a respeito de si mesmo?

- "Ninguém me ama."
- "Tenho que ser bom o tempo todo."
- "Nem adianta tentar."
- "Sou sempre aquele que vai embora/é deixado para trás."
- "Nada do que eu faça vai dar certo."
- "Não mereço ter aquilo que tanto desejo."
- "Não tenho amigos próximos."
- "Não tenho o direito de ser como sou."
- "Nunca me darão a atenção de que preciso."
- "Tenho que ser sempre bonzinho e tomar conta dos outros para que eles me amem."
- "Sou burro, então não adianta tentar."
- "Os outros sempre se dão melhor/possuem mais do que eu."
- "Nunca vou ter o que quero."
- "Não posso confiar em ninguém."
- "Tenho que fazer tudo eu mesmo."
- "Tenho que ser sempre simpático e sedutor para conseguir a atenção de que preciso."
- "No fim dá tudo errado."
- "Não sirvo para..."
- "Vou tentar, mas certamente vou falhar."
- "Nunca vou ter dinheiro suficiente."
- "Não vou sobreviver."
- "Sou inútil."

Essas afirmações sobre a vida ditarão algumas de nossas atitudes e comportamentos se não percebermos que elas querem dirigir o *show*. Elas tentam nos proteger – de correr riscos demais, de agitação demais ou de um possível desapontamento ou fracasso. Elas também nos impedem de nos empenharmos a fundo em investir – em nós mesmos, em nossas aptidões e talentos, e em novos e fascinantes projetos e relacionamentos.

Descubra quais são suas afirmações negativas. Mesmo que se sinta constrangido, você pode perguntar a uma pessoa íntima se notou em você alguma tendência a ser excessivamente cauteloso devido a convicções negativas a respeito de si mesmo. Essa

pessoa pode ter notado coisas que você diz frequentemente: que você "está cansado demais", que você "não aguenta" ou que "não conseguiria" fazer determinada coisa. Descobrir quais são suas afirmações negativas de vida é muito importante. Depois que perceber quais são, elas começam a perder o poder que têm sobre você. Comece a prestar atenção às coisas negativas que diz a si mesmo.

Identifique e reescreva suas afirmações negativas de vida

É importante traduzir essas afirmações negativas em positivas e recondicionar sua mente para que acredite em coisas mais favoráveis. Todas as opiniões que você tem a respeito de si próprio precisam ser:

- úteis
- práticas
- realistas
- construtivas
- positivas

Se não acredita em si mesmo, quem vai acreditar? Você não irá longe sem afirmações positivas. As pessoas que se recusam a acreditar em si mesmas geralmente são companheiros desagradáveis. Acreditar em si mesmo é a pedra fundamental para relacionamentos bem-sucedidos, para o sucesso em geral e a felicidade.

Traduza suas opiniões autolimitantes

Escolha uma ou duas de suas afirmações negativas de vida e reescreva-as em forma de afirmações positivas a seu próprio respeito. Por exemplo: se você costuma afirmar: "Eu sempre acabo tendo que resolver sozinho os problemas difíceis", pode transformar essa frase em: "Há muita gente a quem eu posso pedir ajuda e apoio, sempre que desejar". Se uma convicção básica negativa é: "Nunca vou ter uma casa bonita que seja minha", você pode escrever: "Ter uma casa bonita é uma das minhas prioridades, e vou trabalhar muito para conseguir isso".

Afirmações positivas de vida são mesmo muito importantes, portanto, não se apresse, para poder produzir afirmações que soem realmente bem, sejam construtivas e úteis.

Suas afirmações positivas

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Ficar emperrado

Todos nós ficamos ocasionalmente emperrados. É aquele momento em que parece que não podemos andar para a frente, como se forças invisíveis nos empurrassem para trás. A cada esforço para seguir adiante, acontece alguma coisa que nos impede de fazê-lo. Algumas vezes é melhor ceder, pois não se pode contrariar a maré. Às vezes é mais inteligente não fazer nada, para não correr o risco de piorar a situação. Mas às vezes é preciso *fazer algo diferente* para sair do atoleiro e continuar o caminho. O que, no final das contas, exige maior esforço, continuar no atoleiro ou sair dele? Depende da situação.

- Pense em alguma época do passado em que ficou emperrado, mas conseguiu se livrar e seguir em frente.
- O que o ajudou a agir?
- O que o faria decidir-se a agir agora?

Toda saída é uma entrada para outro lugar
Tom Stoppard, teatrólogo

Maneiras de sair do atoleiro

São coisas simples que podem ajudá-lo a seguir adiante quando se sentir atolado. Todos têm suas favoritas – aqui estão algumas que podem lhe ser úteis:

- Mude de localidade. Vá para um lugar diferente, seja um lugar onde nunca esteve, seja um lugar onde você tem certeza de que vai sempre se sentir bem. Se não pode mudar de casa, tire umas férias. Se não pode tirar férias, passe um fim de semana fora. Se não puder passar um fim de semana fora, dê um jeito de fazer algo *novo* e *diferente*, por exemplo, algo desafiador ou que o faça adquirir novas aptidões. Não está com vontade? Essê é o problema.
- Faça uma arrumação. Não na casa toda, mas numa área, mesmo que pequena, e transforme-a em algo novo, alegre e organizado. Coloque ali alguns de seus objetos favoritos, ou compre novos. Então use esse espaço para atividades novas e agradáveis, para sonhar ou para fazer planos. É como se fosse um *feng shui* para a mente.
- Jogue fora alguma velharia.
- Faça duas ou três coisas difíceis ou tediosas que vem adiando – só uma ou duas por dia, mas não faça tudo imediatamente. Pelo menos coloque uma carta no correio.
- Pratique algumas boas ações aleatórias. Dê a uma pessoa uma coisa que seja útil para ela. Isso será feito por razões puramente egoístas – para fazer com que você se sinta bem.
- Sorria – existem pesquisas que demonstram que as pessoas que sorriem muito sentem-se melhor internamente.

- Faça a terapia do riso, tal como assistir a um filme muito engraçado. Se a sua vida fosse transformada em um roteiro de comédia, como seria o roteiro?
- Converse a respeito da situação com alguém que você tenha certeza de que não está emperrado no momento – não com alguém que também esteja, pois essa pessoa vai se identificar com você, encorajá-lo e lhe fazer companhia. Tente falar com vários homens a respeito do problema – eles estão mais habituados a oferecer soluções e tendem menos a apoiar suas razões para continuar empacado.
- Experimente cercar-se de música inspiradora e elevada, e de fragrâncias ou aromas do seu agrado. Isso funciona para algumas pessoas. "Levante-se e sinta o cheirinho do café."
- Trate de fazer mais exercícios, especialmente ao ar livre, se for possível, a não ser que já faça exercícios diariamente em uma academia.
- Arrisque-se. Faça alguma coisa difícil. Faça mais. Desafie mais a si mesmo. Faça alguma coisa que deixe as pessoas espantadas. Isso faz desaparecer a dor que sente por causa de outras coisas difíceis, e faz com que se sinta mais competente.
- Mude de paradigma. Isto quer dizer ser criativo e redefinir o problema. Quer dizer examinar o problema de um novo ponto de vista. Descreva o problema por escrito, usando a primeira pessoa. Depois mude, use o pronome "ele" ou "ela" e tente descrevê-lo do ponto de vista de alguém totalmente diferente de você. Por exemplo, se você é uma mulher solteira de 32 anos e mora em uma cidade grande, tente escrever sua história do ponto de vista de um bombeiro casado, de 55 anos de idade e que mora em uma cidade do interior. Isso lhe parece ridículo? Ele certamente veria a sua vida e seus problemas de modo totalmente diferente do seu.
- Pense em uma época da sua vida em que chegou a um beco sem saída. Como se sentiu ao retomar o caminho? Como você fez para se reorientar?
- O que você gostaria mesmo de fazer, mas não faz?

- Pense nas coisas que realmente o deixaram frustrado na infância. Como as enfrentou? De alguma forma semelhante ao modo como enfrenta as frustrações atualmente? Poderia enfrentá-las de modo diferente?
- Quais as circunstâncias que o fazem sentir-se em sua melhor forma?
- E, acima de tudo, invente seu próprio modo criativo de sair do atoleiro.

Depressão

Você é deprimido?

A depressão é uma das principais razões que mantêm as pessoas presas ao passado. Muitas pessoas são deprimidas sem se dar conta disso. Um adulto em cada quatro sofre de depressão em alguma época de sua vida. Essa afirmação parece ser verdadeira para a maioria dos países e culturas, embora as estatísticas costumem ser mais elevadas nas áreas urbanas. Muitas pessoas são deprimidas e não o percebem. E é por isso que permanecem emperradas e incapazes de seguir adiante. Hoje em dia a depressão é reconhecida como uma das doenças sérias dos nossos tempos, com milhões de pessoas afetadas em todos os países, e, no entanto, a doença nem sempre é reconhecida, diagnosticada e tratada. Ainda se considera vergonhoso admiti-la, como se a depressão fosse uma espécie de fracasso. É muito comum em pessoas entre 25 e 44 anos de idade, e, em sua forma mais grave, pode levar o paciente a descuidar-se e a ferir a si mesmo e, às vezes, ao suicídio. O número de mulheres diagnosticadas como deprimidas é ligeiramente maior que o de homens.

Uma forma de depressão é ficar atolado em questões do passado, incapaz de se libertar delas. Vá você para onde for, essa coisa sombria não desgruda. A depressão é uma doença perigosa porque corrói o otimismo e a esperança e torna as pessoas passivas, impotentes e incapazes de agir de forma eficaz para melhorar a situação. Ficar deitado, recusar ajuda e perder a esperança parecem ser as únicas opções possíveis.

A depressão corrói a motivação e a força interior das pessoas, que parecem apáticas e agem como se fossem seus piores inimigos, levando a família a perder a paciência com elas. Se você estiver deprimido, perde todo o sentido de ambição ou desejo, e a única coisa que consegue é empurrar para a frente o dia e a noite. Sente-se inadequado e subavalia sua capacidade, e talvez tenha que trabalhar mais para compensá-lo. Sente-se lento e não quer saber de movimento ou de exercitar-se. As pessoas lhe dizem para tocar sua vida, ser mais alegre e parar de incomodá-las com sua atitude soturna.

Na verdade, a depressão é normal. É uma reação inteiramente lógica às condições difíceis da vida. Faz sentido desistir quando todas as portas parecem se fechar para você. Ficar deprimido é sinal de que você atingiu um beco sem saída. Não dá para seguir em frente porque o caminho que você seguia é como se não existisse mais. A depressão é uma reação à dificuldade que tanto pode se externa quanto interna. Muita gente se deprime devido a fatos negativos – por exemplo, perder o emprego ou uma doença séria. Entretanto, as pessoas às vezes se deprimem sem uma causa externa aparente, porque têm uma velha tendência a fases de melancolia, à introspecção, ao isolamento ou à autocrítica.

Ficamos deprimidos por razões de todos os tipos: ter que enfrentar uma perda ou mudança, doença, invalidez, ou enfrentar que se é, de algum modo, diferente; sentir-se irrealizado e sem oportunidades de partir em outra direção; estar emperrado em uma situação ou em um relacionamento que você não pode romper por causa da responsabilidade ou compromisso; viver a vida dos outros em lugar de viver para si mesmo, ou viver segundo regras impostas por outros em vez de seguir as próprias; sentir-se isolado, sem pertencer a uma comunidade que lhe dê a oportunidade de interação de alto nível e retribuição. Até boas notícias podem deixar alguém temporariamente deprimido, porque podem significar o fim do antigo e familiar estilo de vida.

Existem vários tipos de depressão. As crianças às vezes se sentem deprimidas devido a alguma coisa que não conseguem enfrentar ou controlar, e ninguém percebe que elas precisam de ajuda. Isso pode evoluir e causar episódios de depressão na idade adulta. Pessoas que

na infância passaram por sérios agentes causadores de estresse – como a morte de um dos pais ou a dissolução da família – são vulneráveis à depressão na idade adulta. Muitas vezes uma pessoa está deprimida sem causa aparente, mas ela pode carregar dentro de si problemas complexos que não consegue compreender.

No final das contas, só você pode encontrar uma saída, e o melhor que outras pessoas podem fazer é oferecer-lhe compreensão e apoio em vez de julgamento. Elas podem fazer mais mal do que bem se tentarem persuadi-lo a sair da depressão antes que você esteja pronto para isso, porque esse tipo de cura não passa de um disfarce e não trata das causas ocultas. A causa inaparente pode ser o fato de você estar tentando aceitar alguma coisa difícil que aconteceu, ou alguma coisa importante para o seu sentido de identidade não está funcionando na sua vida.

Pete é vendedor de carros e trabalha para uma grande concessionária. É ele que sustenta sua família e tem uma próspera carteira de clientes. É feliz e bem-sucedido, e tem com a mulher três filhas encantadoras. Existe, no entanto, algo que poucos de seus amigos e colegas sabem – secretamente, desde os 6 anos de idade, ele sempre desejou escrever poesia. Ele se lembra bem de que o pai lhe disse um dia para não ser ridículo, que ninguém ganha a vida escrevendo poesia. Pete fez o que todos queriam que fizesse – e parte dele mesmo também desejava: fez sucesso na carreira e é ótimo pai e marido. Pete e a mulher gozam de conforto material, e todos na família vão bem. O antigo desejo de escrever poesia continua insistente, mas ele diz a si mesmo que isso é uma infantilidade ridícula. De vez em quando escreve um poema, mas tem vergonha de mostrá-lo às pessoas, até mesmo à mulher. Surge a dificuldade quando ele envia secretamente um poema para um concurso e é classificado em segundo lugar – nem mesmo a mulher sabia que ele havia feito isso. Pete inveja as pessoas criativas e não consegue entender como elas atingem o sucesso apenas brincando com as palavras, a música e as tintas em lugar de venderem objetos reais. Para falar a verdade, ele sempre criticou as pessoas que ficam em casa fazendo coisas criativas em vez de terem um emprego de verdade. Como o pai, ele desencorajou a filha de "perder tempo" em atividades não profissionais, e a família tem o desempenho por meta.

Se Pete continuar por muito tempo não dando atenção ao desejo de escrever poesia, isso se tornará um sintoma que não o deixará em paz e lhe causará uma doença. Ele vai acabar se deprimindo. O sintoma da depressão está ali para obrigá-lo a fazer as mudanças necessárias a fim de que ele possa expressar essa parte sua que foi deixada de lado – e que, no seu caso, poderia ser chamada de "poeta interior". O que acontece é que Pete começa a piorar. Tem dificuldade de se levantar pela manhã, não se preocupa com sua meta de vendas, não responde aos telefonemas e se torna mal-humorado e calado em casa. Gostaria de poder pedir demissão do emprego, de entrar para uma universidade e estudar escrita criativa – mas é o tipo de desejo que não pode confessar para ninguém. A mulher e as filhas gradualmente se ajustam ao seu comportamento distante e continuam a se ocupar com sua vida sem ele. Acham que ele está apenas atravessando um período de mau humor e o deixam de lado. Ninguém percebe que Pete está descendo a ladeira rapidamente, sem nada onde se segurar. Ele começa a beber mais.

É possível permanecer anos a fio em um beco psicológico sem saída e realizar bem tudo aquilo que os outros planejaram para você. Por exemplo, é possível desempenhar o papel de marido e pai modelo sem nunca encontrar tempo para os próprios interesses. Sua família pode gostar que você continue assim, se isso for do interesse dela. Mas, para você, isso significa morrer lentamente, e você começa a mostrar sintomas como dor de cabeça ou problemas digestivos, a beber muito e a se distrair com vários projetos e ocupações, a ter casos que terminam mal. Você se torna irritadiço, ansioso ou retraído, sente-se confuso e perde a autoconfiança. Você não tem um motivo que o anime a levantar-se da cama.

A depressão traz consigo uma oportunidade perigosa: ela lhe diz que o que você faz ou o seu estilo de vida não são inteiramente do seu agrado. Mostra que há anseios e desejos não realizados, ou conflitos de interesse que você não reconhece nem para si mesmo. Ou que você está afundado em um atoleiro que o sufoca lentamente. A depressão lhe dá a oportunidade de fazer algo radical para mudar a situação. Existe alguma sabedoria na depressão – ela não permite que você continue ignorando algum tipo de problema oculto que está exigindo sua atenção.

No caso de Pete, sua depressão teve um resultado benéfico porque ele conseguiu um meio de lidar com ela. Sua mulher, Lindy, achou que Pete andava estressado pelo trabalho e insistiu para que ele diminuísse o ritmo. Para isso, foi preciso em atestado da médica dele, que percebeu imediatamente que ele estava melancólico e fora do seu estado normal, e aconselhou um medicamento antidepressivo. Se por um lado Pete ficou contente por ela levar a sério seu estado de espírito, por outro lado a sugestão do remédio não lhe agradou. Ele não gostava de tomar remédios, nem mesmo um comprimido para dor de cabeça, e desagradava-lhe a ideia de uma medicação controlando sua mente. A médica concordou e sugeriu terapia. Isso também não agradou a Pete – isso não servia para ele. A doutora o desafiou e disse que ele precisava pôr tudo para fora em lugar de ficar guardando as coisas para si mesmo. Com quem ele poderia falar?, foi o que ele pensou. E chegou à conclusão de que não precisava falar com ninguém, mas podia escrever sobre tudo isso. A doutora havia lido um artigo intitulado "A escrita como forma de terapia", e deixou que Pete fizesse como queria, com a condição de voltar dentro de um mês para mostrar o que havia produzido. Ela sugeriu também que ele lesse alguns livros de uma lista que havia no final do artigo, com a indicação "Encontre sua voz interior".

O resultado foi que Pete gostou dos exercícios de escrita, gostou tanto que não conseguia parar, e escreveu tanto que parecia estar habituado a isso. Com a justificativa de que se tratava de "terapia", e de que ele estava fazendo aquilo em benefício de sua família sofredora, ele não achava que era uma perda egoísta de tempo, como teria achado em outros tempos. Ele literalmente descreveu sua cura da depressão, porque escrever era algo que ele simplesmente adorava fazer e nunca permitira a si mesmo dedicar-se a isso. Com o tempo, voltou a escrever poesia e decidiu seguir um curso *online* para aprender a técnica. A mulher e as filhas de Pete ficaram espantadas com sua transformação em escritor compulsivo, mas concordaram que isso fazia bem a ele. A filha caçula, Lucy, encorajou-se a lhe mostrar alguns contos que vinha escrevendo. Com o tempo, Pete começou a fazer mais sucesso com os contos e poemas que produzia. Desde que lhe deram tempo para fazer o que gostava, passou a sentir a vida de modo mais positivo.

Questionário sobre depressão

Aqui está uma lista de 26 sintomas de depressão. Todos nós sentimos alguns deles ocasionalmente. Estamos sempre seguindo um fluxo. Você só deve se considerar deprimido se tiver sentido *cinco ou mais desses sintomas ao longo dos últimos três meses*. Um ou dois desses sintomas, por si mesmos, não indicam depressão.

1. Você teve que enfrentar luto, más notícias, divórcio ou separação, mudança de residência, uma perda, alteração incômoda ou falta da saúde nos últimos três anos.
2. Acha que não há muito com que se alegrar ou já não sente prazer com as coisas de que gostava antes.
3. Passa parte do dia sentindo-se triste, infeliz ou melancólico.
4. Sente-se pior pela manhã.
5. Sente-se cansado, esgotado ou letárgico por mais que descanse.
6. Evita todo tipo de exercício.
7. Está com excesso de peso ou magro demais e não se sente capaz de fazer algo a respeito disso, e/ou está sem apetite, ou abusa de alimentos que levantam o ânimo, tais como carboidratos ou chocolate.
8. Bebe de forma persistente, ou tem surtos de bebedeiras, numa quantidade que sabe que é prejudicial.
9. Passa muito tempo preocupando-se com seus problemas, pensando ou fixado neles, sem chegar a uma conclusão.
10. Discute ou resiste quando as pessoas lhe dão um conselho, fazem sugestões construtivas ou lhe trazem soluções.
11. Você chora muito.
12. Passa mais do que uma hora por dia assistindo à televisão ou ocupado em outra coisa apenas com o intuito de escapar do que sente no momento presente.
13. Não se cuida bem – por exemplo, descuida da saúde ou da aparência.
14. Adia as coisas a ponto de criar problemas.
15. Bem lá no fundo, percebe que existe algo importante que precisa mudar, mas não se sente com coragem para enfrentá-lo.
16. Sente que há sonhos e desejos irrealizados ou algo "que deveria fazer" pesando em sua mente.

17 Impede-se de se interessar ardentemente por alguma coisa ou de participar de atividades das quais gostaria de tomar parte.
18 Há algo que secretamente deseja fazer, mas não se permite.
19 Tem a sensação de que tem que aturar um compromisso grande demais, tal como um trabalho de que não gosta, em lugar de seguir o que lhe interessa profundamente.
20 Você mora ou trabalha ao lado de alguém que não gosta de você ou não o trata com respeito.
21 Outras pessoas o consideram cínico, crítico ou negativo.
22 Passa muito tempo só ou tem poucos amigos íntimos.
23 Sente-se incompreendido com frequência, ou sente-se diferente da maioria das pessoas de uma forma que o incomoda.
24 Evita sair de casa a não ser que tenha que fazê-lo.
25 Sente-se aprisionado pelas circunstâncias da vida e que há pouca coisa, ou nada, que você possa fazer.
26 Sofre de baixa autoestima ou é pouco confiante, o que o impede de fazer muitas coisas.

Além disso, se seu médico diagnosticou que você sofre de depressão e lhe receitou antidepressivos, podem existir mais sinais clinicamente perceptíveis e dos quais você não se dá conta.

Contagem de pontos

A quantas questões você respondeu sim: _____

5 – 7

Talvez você esteja sofrendo de uma depressão leve ou moderada. É muito importante entender e avaliar os motivos, para que isso não continue assim. Talvez você deva dar a si mesmo uma força para sair da situação. Pode ser algo como uma viagem, uma mudança de ambiente ou de circunstâncias, ou abandonar alguma coisa a que não deseja continuar preso. Se acha que entendeu as causas e se sente capaz de enfrentá-las com o tempo, então não é nada sério.

7 – 12

É provável que você sofra de depressão moderada, mesmo que não o perceba. (Às vezes as pessoas se acostumam tanto com a situação que não percebem que

há algo errado.) É muito importante buscar alguma ajuda – do seu médico, por exemplo, de um bom amigo ou de um terapeuta bem escolhido, para começar a enfrentar a depressão. Se você a ignorar, ela não vai passar.

Acima de 12

Essa contagem é um sinal de depressão que vai de moderada a grave. É importante começar a enfrentar os problemas que o impedem de sentir-se realizado. É possível que você esteja severamente deprimido e tenha perdido a esperança de que algo possa melhorar em determinadas áreas de sua vida. Mas você não estaria lendo este livro se não tivesse esperança alguma, portanto é importante que encontre alguém para ajudá-lo a olhar as coisas com novos olhos.

Enfrente a depressão passo a passo

Se está deprimido, esta é a primeira coisa a fazer para enfrentá-la. Pergunte a si mesmo quais as cinco coisas que você pode fazer e que o fariam sentir-se um pouco melhor – hoje, amanhã, depois de amanhã até a próxima semana. Que sejam só coisas pequenas, como preparar um jantar delicioso para você mesmo, marcar uma sessão de massagem ou marcar um encontro com um amigo de verdade. São passos pequenos, mas são o começo de uma nova jornada.

O que vale é o simples fato de tentar ajudar-se a sair da depressão. Você terá que ser paciente e compreensivo consigo mesmo. Não deve ser autopunitivo, descuidar-se ou ser autocrítico. Isso não ajuda em nada.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Agora examine-se para checar se está sabotando a si mesmo. Anote cinco razões que você tem para não poder ou não ser capaz de pôr em prática essas sugestões por pelo menos cinco dias. Depois de anotá-las, examine-as bem. Quem ou o que poderia ajudá-lo a vencer esses obstáculos?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Dê uma chance a você mesmo. Você merece uma vida melhor, mais realizada, mas, infelizmente, você é a única pessoa que pode dar esses pequenos passos iniciais para que tudo isso aconteça.

O que a depressão está lhe dizendo?

Em psicoterapia, diz-se que um sintoma contém a semente da cura. Ninguém se deprime sem que haja uma boa razão para isso. Quando as serpentes perdem a pele, diz-se que elas se recolhem e ficam irritadas. Os sintomas da depressão são um meio de forçá-lo a se descartar da velha pele para revelar a vida nova que existe sob ela. A depressão é um aviso de que você precisa encontrar uma nova maneira de agir. Às vezes uma parte de nós sabe disso, mas temos medo de seguir adiante porque isso implica mudanças, estresse e rompimento.

Imagine que isso é uma verdade no seu caso: o que isso quer dizer? Quais são os sonhos, desejos e ambições que você abandonou? Você vem tentando suprimir uma parte da sua vida? O que lhe acontecerá se não for fiel a si mesmo e deixar que os outros tomem as decisões em seu lugar ou o influenciem, mesmo que não conheçam uma história de vida que é só sua?

Tristeza e perda

A depressão se assemelha à tristeza em suas manifestações – há muitos sintomas que são comuns a ambas, tais como sentir-se triste, desanimado, infeliz, desesperançado e letárgico. Uma diferença importante entre a tristeza e a depressão é que existe quase sempre um problema crônico de autoestima que não foi considerado. As

pessoas deprimidas se culpam; têm baixa opinião de si mesmas e invariavelmente subestimam sua aptidão. Uma pessoa recentemente enlutada também se culpa e se sente responsável, e acha, por exemplo, que deveria ter feito mais pela pessoa que faleceu, ou mesmo que poderia ter impedido sua morte se tivesse agido de outro modo. Mas no luto isso é um estágio temporário no processo de tristeza, e a pessoa enlutada geralmente passa, com o tempo, a ver as coisas de modo mais realista.

A perda de uma pessoa amada é uma das experiências mais desafiadoras que temos que enfrentar. Cada um lida com ela de forma diferente, embora alguns especialistas em tristeza a descrevam como um processo que as pessoas atravessam por estágios, tais como negação, raiva, culpa, aceitação e recuperação. Na verdade as pessoas enfrentam a tristeza de forma individual, e não existe uma maneira "certa" de sentir-se triste ou de se recuperar. Poucas pessoas estão realmente preparadas para dar conselhos realmente úteis a esse respeito, a não ser que também tenham passado por isso – e, mesmo assim, o jeito delas pode não ser o seu. Afirmações do tipo "o tempo é a melhor cura" são mais que inúteis quando uma pessoa está em meio ao sofrimento. No entanto, conversar com pessoas que passaram por uma perda semelhante pode ser confortador, se elas tiverem conseguido sobreviver bem ao processo.

Muita gente acha que deveria "superar" a morte de alguém próximo ou importante, e que é uma prova de fraqueza sentir-se triste e consternada depois de alguns anos. Diz-se às vezes que se deve deixar o morto "partir". Isso é inútil e pouco realista. Sua relação com essa pessoa, viva ou morta, é uma parte importante de você, e não há como erradicá-la – ou a pessoa – de sua vida simplesmente porque você não a vê mais. É preciso conservar sua relação com o morto. A pessoa pode estar morta, mas a relação continua bem viva, e não é preciso matar também a si mesmo abrindo mão da própria vida. Você precisa continuar mantendo uma ligação do seu próprio jeito, de modo a poder viver de uma forma plena. Viver a vida pela metade porque se perdeu alguém especial é algo a ser combatido.

Tristeza oculta ou não reconhecida

Muitas pessoas sofrem dos sintomas de tristeza sem que esses sejam reconhecidos. É complicado viver em uma cultura que valoriza seguir adiante, "acabar logo com isso", enfrentar os fatos e evitar a vulnerabilidade ou a demonstração de emoções. Tristeza, luto e perda não são facilmente compreendidos – a não ser por aqueles que têm que passar por essa experiência devastadora e dolorosa. Isso quer dizer que a tristeza de muitas pessoas nem é percebida e não é considerada. Fica submersa e toma a forma de sintomas variados – que parecem não ter ligação com a situação que os originou.

A tristeza não reconhecida inclui as perdas que não foram totalmente lamentadas, e a tristeza duradoura é causada por uma perda significativa. Qualquer perda significativa tem consequências imprevistas e complexas quanto à sensação de ego e identidade, que será alterada para sempre pela perda dessa relação e oportunidade.

A tristeza oculta também inclui as perdas que não foram corretamente identificadas ou percebidas. Como a "síndrome do ninho vazio", que é a tristeza dos pais quando os filhos deixam a casa paterna para, por exemplo, ir para a universidade. As razões que levaram os jovens a partir podem ser positivas, eles estão progredindo na vida, mas seus pais se sentem abandonados. Não é apenas o fato de a casa já não ser ocupada pela desordem adolescente ou de os pais se sentirem solitários sem eles. Os pais são obrigados a enfrentar uma outra perda, mais interior, de serem pais de um jovem dependente. Ninguém mais precisa deles diariamente. Parte da identidade dos pais foi construída em torno do fato de serem pais, e, por algum tempo, podem não saber mais quem são ou para que vivem, sem filhos para cuidar. Precisam de algum tempo para reconhecer e vivenciar esse luto e poder criar outro espaço em que novas atividades e um novo sentido de identidade se enraízem.

Outra fonte de tristeza oculta é a perda da infância. Até a mais feliz e saudável das crianças é um pouco perdida pelos pais quando passa da infância à adolescência. A antiga relação nunca se restabelece. E os adolescentes também sentem isso – ficam con-

fusos, sem saber se preferem a segurança da infância ou ser livres e independentes.

Moira sofreu de tristeza oculta quando sua filha de 30 anos, Jacqui, fez um aborto. Embora apoiasse a decisão da filha e cuidasse dela depois, Moira, em particular, calava, mas lamentava o aborto. Isso porque o aborto representou o fim de sua expectativa de se tornar avó, e porque alimentava a fantasia de dedicar aos netos o tempo que não tinha podido dedicar aos próprios filhos. O companheiro de Jacqui não estava interessado em ter filhos, e ambos levavam um estilo de vida agitado. O fato de Jacqui se sentir horrorizada ao descobrir que estava grávida aborreceu Moira, mas ela sabia que não seria prudente dar sua opinião pessoal. E teve que conviver com a tristeza da ideia de que talvez nunca seria avó.

Uma característica da tristeza oculta é que só pode ser compartilhada com algumas poucas pessoas. Trata-se na verdade de tristeza pelo próprio futuro, um futuro perdido ou que mudou totalmente.

Você sofre de tristeza não resolvida ou oculta?

A quantas destas perguntas você responderia sim?

1. Você se sente ofendido, magoado ou zangado por razões aparentemente pequenas ou insignificantes – por exemplo, alguém esbarra em você na rua e você perde o controle?
2. Chora à toa, por exemplo, ao ler ou assistir a histórias de pessoas que, ao que parece, não têm qualquer ligação com você?
3. Sente-se invadido por fortes sentimentos que brotam "sem motivo algum"?
4. Sente necessidade de esconder alguns sentimentos, tais como vulnerabilidade ou vontade de chorar?
5. Sente-se mal ou triste perto de pessoas que inadvertidamente o fazem lembrar-se de alguém que você perdeu? Evita situações desse tipo?

6 Conta muitas histórias a respeito do passado, às vezes repetindo a mesma história que as pessoas já ouviram antes?
7 Tem uma sensação insistente de remorso ou culpa que parece bloqueá-lo?
8 Você se tranca em si mesmo ou se refugia em um mundo de fantasia quase que diariamente?
9 Acha difícil fazer planos construtivos e otimistas para o futuro e pô-los em prática?

Contagem de pontos

A quantas perguntas respondeu "sim"? _____

1 – 3

Todos nós temos que enfrentar continuamente perdas e mudanças, e, embora essas já o tenham afetado, você está ciente do fato e lida com o problema da melhor maneira possível. Mas não se esqueça de se cuidar nessa área. Não passe por cima da sua sensibilidade nem diga a si mesmo para deixar de ser tão bobo e não pensar nisso. Ouça o que seus sentimentos estão tentando lhe dizer nessas situações. Existem coisas de que você precisa ou pelas quais anseia? Precisa de tempo para dar atenção aos seus sentimentos e entendê-los?

Acima de três

Você sofreu perdas e dificuldades, e é possível que ainda não tenha se conformado com algumas delas. Você pode até aparentar ser forte diante de tudo, mas será que está tentando ignorar alguns de seus sentimentos mais profundos? Sente-se culpado ou zangado por alguma coisa que aconteceu no passado? Acredita que as coisas não podem melhorar ou que você não tem ânimo para um recomeço? Você estaria, com efeito, impedindo-se de levar a vida adiante porque velhas perdas e problemas ainda o bloqueiam?

Dicas para sobreviver à tristeza

É muito difícil enfrentar uma tristeza que custa a passar. É importante receber toda ajuda e todo apoio necessários e recorrer aos outros sempre que precisar.

- É muito importante enxergar benefícios em sua perda e compreender o que ganhou com isso; os que agem dessa forma recuperam mais facilmente o bem-estar. Conseguem superar melhor a dor do que aqueles que se sentem vítimas ou se comportam de maneira totalmente negativa em relação à perda.
- Escreva a história da sua perda. Enfrente os sentimentos difíceis e traduza-os em palavras. Rememore os fatos relativos a essa perda e escreva contando como tudo aconteceu. O processo vai suscitar emoções negativas e, inicialmente, pode fazê-lo sentir-se pior. Entretanto, com o passar do tempo, você notará que houve benefícios significativos. Poder contar a história da perda de forma coerente o ajudará a aceitá-la melhor.
- Fale sobre a sua perda, procure ter muitos contatos sociais e não se isole. Escolha amigos e companheiros compreensivos com os quais se sinta à vontade para falar.
- Tire algum tempo para pensar em suas perdas, para poder estar sempre em dia com seus sentimentos a respeito delas.
- Permita a si mesmo tirar algum tempo para sentir essa dor, de modo que ela não o surpreenda quando você menos estiver esperando.
- Mantenha um diário com seus sonhos e lembranças e com suas reflexões sobre eles; sempre que se lembrar de algo novo, dê-lhe tempo e espaço.
- Faça alguma coisa especial e significativa que funcione como uma reação direta e como uma afirmação a respeito do que aconteceu.
- Reserve um lugar em sua casa e em sua vida para reviver e celebrar suas lembranças. Por exemplo, um lugar especial para guardar objetos queridos.
- Não deixe de falar nas pessoas que morreram e não deixe que elas sejam esquecidas.
- Faça algo criativo relacionado a certas características da pessoa que você perdeu e que mostre o que sente e pensa dela.
- Escreva ou fale com elas.

- Seja paciente; esse é um processo para a vida toda e nunca termina.
- Caso ainda se sinta culpado, peça ajuda, pois a culpa pode bloqueá-lo durante anos.
- Invista em novas amizades e ocupações; utilize a oportunidade para realizar mudanças positivas e recomeçar a vida.
- Também pode ser de grande ajuda procurar pessoas que passaram por problemas semelhantes.

Estresse pós-traumático

Pessoas que passaram por experiências traumatizantes, como estupro, assaltos, tornados ou acidentes, podem se recuperar rapidamente dos efeitos físicos do trauma. Entretanto, há pessoas que sentem mais dificuldade em se recuperar dos efeitos emocionais e psicológicos, que podem durar meses ou anos. Podem desenvolver uma síndrome conhecida como *distúrbio de estresse pós-traumático* (DSPT). Muitas delas apresentam uma versão leve e nem chegam a perceber que estão sob o efeito da síndrome. Enfrentar os sintomas do DSPT é muito semelhante a lidar com os efeitos da perda. Pessoas traumatizadas necessitam entender o que lhes aconteceu. Precisam encarar sentimentos difíceis, que podem ser de tristeza, desespero, culpa, vergonha, raiva, humilhação, impotência ou medo. É importante que reconstruam a história do que aconteceu, do modo como o enfrentaram na hora e de como se sentem atualmente. Precisam recuperar a noção de controle sobre sua vida. Necessitam revelar e compartilhar os sentimentos dolorosos a respeito do que se passou e falar com pessoas solidárias e compreensivas.

Há evidências de que o DSPT costuma ser mais grave em pessoas que já passaram por experiências perturbadoras antes desse incidente traumático, tais como perdas durante a infância. Nesse caso, os acontecimentos precedentes deverão ser relembrados e incluídos na história do que lhes aconteceu. É muito bom ter com quem falar logo após o acontecimento. Tal como acontece quando se sofre uma perda, as pessoas encontram forças se pu-

derem entender o significado do incidente, e lucrarão muito se tirarem disso algum ensinamento. Relembrar um trauma traz como resultado muita perturbação emocional, o que obriga as pessoas a reavaliarem toda a sua vida e a pensar de forma diversa sobre si mesmas. Pode também fazê-las sentir-se muito isoladas, porque se sentem sozinhas nessa experiência. Escrever ou falar sobre sua história é essencial para que possam se reorganizar e sentir-se ligadas às demais pessoas.

O que não é entendido reaparece inevitavelmente sob a forma de um fantasma esquecido e não pode descansar enquanto o mistério não for resolvido e o encanto quebrado.
Sigmund Freud (1909)

Tal como acontece com a perda, o trauma, para ser curado, pede atenção cuidadosa. Precisamos de tempo para lamentar o que nos aconteceu e para compreender como mudamos em consequência disso. Tudo indica que os que se recuperam bem de acontecimentos traumáticos são os que conseguem compreender bem os fatos e suas próprias reações a ele. Essas pessoas sabem dar um sentido ao que aconteceu.

Como reconhecer os sintomas do DSPT

- Tem dificuldade em dormir?
- Você se irrita com facilidade?
- Sente dificuldade em se concentrar?
- Está sempre vigilante?
- Costuma reviver a experiência traumática? Por exemplo, tem sonhos, *flashes* de memória ou imagens recorrentes que o fazem sofrer?
- Sente angústia física ou psíquica quando alguma coisa o faz lembrar-se do fato, mesmo que indiretamente?
- Evita sentimentos, pensamentos, pessoas, atividades, lugares ou situações que o fazem lembrar-se do trauma?
- Não consegue lembrar-se de um aspecto importante do trauma?

- Reduziu a variedade de seus interesses e atividades?
- Perdeu a esperança no futuro?
- Tornou-se mais desligado?
- Sua capacidade de se expressar emocionalmente se tornou mais limitada e restrita?
- Passou a ter pensamentos e comportamentos obsessivos?

Se você apresenta mais do que três desses sintomas de forma contínua e persistente, e se esses sintomas surgiram depois de você ter passado por uma experiência traumática, seria bom procurar ajuda. Todos nós podemos apresentar esses sintomas temporariamente, mas se eles persistem durante meses, isso significa que você necessita de mais ajuda e apoio para se recuperar.

CAPÍTULO 5

Felicidade, alegria e criatividade

A felicidade nos faz bem. Extensas pesquisas já provaram que pensar positivamente e sentir-se bem consigo mesmo nos faz mais criativos, nos dá maior capacidade de resolver problemas e conflitos e nos faz pensar de maneira menos rígida. As pessoas felizes são mais generosas e solidárias com o próximo e resolvem os problemas de modo mais eficiente e completo.

Existem algumas coisas que podemos fazer todos os dias, sem muito esforço, para elevar nosso nível de bem-estar e felicidade, e desse modo aumentar nossa eficiência. Reagimos rapidamente ao ambiente que nos cerca e a pequenos fatos que melhoram nosso estado de espírito – pense em como se sente diferente se alguém lhe diz uma palavra gentil ou lhe dá um presentinho.

A alegria é algo mais profundo do que aquele tipo de felicidade que varia segundo as circunstâncias. É uma qualidade ou dom intrínseco que vem do fato de estarmos vivos e não depende apenas das condições externas. Assim, podemos sentir momentos de alegria mesmo quando estamos passando por tempos difíceis. Sentir alegria é um *direito humano*, muitas vezes negligenciado ou subestimado. Costumamos achar que temos que nos contentar com algumas migalhas, em lugar de nos sentarmos à mesa para participar do banquete completo. A alegria não é o tipo de coisa para a qual temos tempo e disposição se apenas sobrevivemos, lutamos, "vamos indo" e "dando conta do recado". Será que é isso mesmo? Será que a alegria tem que depender das coisas que possuímos, ou depende da nossa disponibilidade para viver em estado de contentamento, assim como fazer uma pausa para sentir o perfume das flores enquanto caminha, sentir-se grato e apreciar a companhia das pessoas que vê diariamente e talvez não valorize devidamente? Quem decide o que temos o direito de apreciar, e quando?

Alguns de nós fomos criados em um ambiente influenciado pelo pensamento calvinista ou puritano. Uma das ideias centrais

dessa filosofia, transmitida através das gerações, é a de que temos que trabalhar duro para merecer qualquer coisa, e que a alegria, o descanso e o prazer, como um fim em si mesmos, são coisas frívolas, uma perda de tempo ou autoindulgência – isso se parece com a opinião de que o sexo deve servir apenas à procriação, em vez de ser um prazer.

Liberdade

Quantas vezes agimos livre e espontaneamente e fazemos coisas sem ser obrigados pela preocupação ou pela necessidade? Um ato espontâneo de vontade não é algo condicionado pelo medo, pela expectativa ou pelo dever, mas serve como forma de autoexpressão criativa (não me refiro aqui a atos de puro egoísmo que incomodam, aborrecem ou prejudicam outras pessoas). Fazer uma opção pessoal pela liberdade exige coragem e decisão. Por exemplo: decidir que deseja abandonar uma carreira lucrativa, porém estressante, e aprender uma profissão que lhe dê um maior sentido de realização e satisfação pessoal. Ou tirar um dia de folga, não porque quer simplesmente matar trabalho, mas porque quer muito passar esse dia com uma pessoa especial. Ou dizer ou fazer uma coisa pouco convencional e inovadora, usar o pensamento criativo ou sugerir algo novo que pode melhorar a qualidade de vida de todos. Muitas vezes, o que nos impede de agir assim é o medo de ultrapassar os limites da prisão que construímos para nós mesmos. Nós nos tornamos criaturas prisioneiras do hábito.

A teoria do falso ego é popular entre os psicólogos. Segundo essa teoria, há dois métodos de educar. Um pelo qual o indivíduo é moldado e treinado para "ser" e "fazer" o que se espera dele; como resultado, a pessoa desenvolve um ego falso e complacente que se amolda às exigências externas e, com isso, conquista aceitação, aprovação e a sensação de ser uma pessoa ajustada e semelhante às pessoas do seu meio. Crianças às quais só é oferecido amor e aceitação condicionais – isto é, só se sentem verdadeiramente amadas quando satisfazem certas condições que lhes são impostas, do tipo "Seja boazinha" ou "Fique quieta e me deixe em paz" – podem

crescer pensando que não merecem ser amadas e que devem se comportar de determinada maneira para obter o amor e a atenção de que necessitam. Podem sentir-se mortas e vazias por dentro, têm baixa autoestima e esperam pouco da vida.

O outro tipo de educação oferece à criança, dentro de um limite prudente, um espaço livre de pressões externas, para brincar, fantasiar e descobrir quem é. Dão-lhe a oportunidade de explorar e aprender por si mesma, e ela cria a certeza de que, mesmo que alguns dos seus comportamentos sejam reprovados pelos adultos, é profundamente amada e amável pelo que é. Embora uma criança educada dessa forma também possa aprender a mentir, a adaptar seu comportamento às expectativas de outrem e a manipular pessoas para obter o que quer, seu falso ego será menos importante para ela e não determinará tanto seu comportamento.

Talvez tenhamos todos uma pequena dose de falso ego, já que precisamos representar um papel em certas horas. No romance *Guerra e paz*, Tolstói descreve um homem que vive uma vida de sofrimento, opressão e dificuldades. O que ele acaba aprendendo é que o mais importante é encontrar a liberdade interior para poder dirigir do seu jeito a própria vida e amar. O pior vai acontecer a todos nós: vamos todos morrer, e nada nem ninguém pode alterar isso. Se vivermos com essa ideia em mente, sabendo que o tempo pode nos faltar, seremos capazes de aproveitar ao máximo o que temos aqui e agora. Os filósofos existencialistas consideravam que esta é a essência absoluta da liberdade: fazer de nossa vida o que quisermos.

Curiosidade

As crianças vêm ao mundo prontas para fazer perguntas. São desbravadoras e aventureiras. Vivem cheias de curiosidade criativa e querem saber tudo. Com efeito, pesquisas mostram que os bebês são excelentes aprendizes desde seu primeiro dia de vida. Tudo o que conseguem e realizam na vida baseia-se nos conhecimentos e aptidões que acumulam. Um pesquisador disse que as crianças buscam respostas a quatro perguntas fundamentais:

- *O que é isso?* Essa pergunta está ligada à exploração de categorias e conceitos.
- *Que coisa leva a outra coisa?* se refere à descoberta de sequências.
- *O que faz as coisas acontecerem?* refere-se à descoberta de causa e efeito.
- *Que coisas podemos controlar?* refere-se às aptidões.

Essa curiosidade natural é uma excelente ferramenta para a sobrevivência, que permite que as crianças compreendam o seu mundo e obtenham o que precisam. Por que tentamos limitar as perguntas das crianças ou nos sentimos entediadas por elas?

Alegria

A felicidade, o prazer e o êxtase fazem parte da alegria. Entretanto, alegria é mais do que simples prazer; nela está implícito também o nosso direito de escolher e optar pelo contentamento, a felicidade e o prazer. Sentir alegria nos dá a oportunidade de tomar conhecimento de uma faceta da nossa natureza que já está presente em nós. Escolhemos pessoas, atividades e objetos que nos permitem sentir e participar da alegria, do êxtase, do prazer e do contentamento.

Cada indivíduo é um canal individual para a alegria e o contentamento, que é revelado por suas relações e escolhas positivas de atividades e objetos externos de todo tipo, que exprimem sua ideia de ego. É fácil percebê-lo em pessoas ocupadas com algumas atividades que causam prazer intenso e entusiasmo, tais como surfe ou esqui, ou o prazer que sente um amante desses esportes diante de uma prancha ou um esqui novo.

Crescer e evoluir trazem consigo maior capacidade de sentir o prazer de viver. Schutz, um psicólogo radical que escreveu na década de 1970, descreveu a alegria como "um prazer que brota da realização do meu potencial". As pessoas mais instruídas declaram, na vida adulta, ter um maior sentido de realização do que os que rejeitaram a instrução ou a profissionalização, pois são reconheci-

das e pagas de acordo com seu investimento na aquisição de sabedoria, conhecimento e competência.

Se passarmos tempo suficiente nos divertindo, provavelmente seremos menos negativos, invejosos ou destrutivos. Então, por que isso seria considerado autoindulgência ou perda de tempo? Por que é "melhor" fazer um trabalho maçante do que ocupar o tempo fazendo aquilo de que se gosta? Uma das melhores coisas do mundo é sentir-se totalmente absorvido em fazer algo que realmente se gosta de fazer.

Qual é o seu quociente de alegria?

Pense cuidadosamente nestas perguntas para aquilatar se você reserva um espaço razoável em sua vida para a alegria espontânea e o prazer. Marque todas as perguntas às quais você respondeu "Sim".

- ☐ Tem certeza de que sabe atuar bem em seu ambiente habitual?
- ☐ Acha que consegue lidar de forma competente com várias situações?
- ☐ Acha que tem ocasião de pôr em prática muitos de seus talentos?
- ☐ Tem a oportunidade de expressar livremente seus sentimentos?
- ☐ Tem tempo suficiente para as coisas que considera mais importantes para você?
- ☐ Tem amizades variadas, positivas e enriquecedoras?
- ☐ Acha que participa significativamente de sua comunidade como um todo?
- ☐ Sente prazer e alegria regularmente e tem tempo para se divertir?
- ☐ Sente algum tipo de ligação espiritual com a vida?
- ☐ Você acredita que trabalha ativamente para alcançar sua realização pessoal, emocional ou criativa?

Contagem de pontos

Quantos pontos você marcou sobre 10: _____

O que você pode fazer para criar em sua vida mais oportunidades para se sentir alegre?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Você é infeliz?

Por que tanta gente se sente infeliz ou não realizada? Antes de examinarmos a felicidade, vamos dar uma olhada na infelicidade. Algumas de suas causas básicas já foram identificadas. Caso se identifique com qualquer das seguintes causas de infelicidade, você pode – com um pouco de esforço – alterá-las completamente. Todos estes fatores podem ser alterados desde que você os identifique.

1. Você é irracional? Baseia suas decisões e atitudes cotidianas em motivos ilógicos ou infundados? Suas atitudes e opiniões o enfraquecem ou prejudicam?
2. Você projeta sua versão da realidade nas pessoas e nos fatos? Por exemplo, imagina que seu novo namorado ou nova namorada será seu par ideal para toda a vida antes mesmo de conhecer bem essa pessoa? Você se recusa a perceber que seu novo e maravilhoso sócio o está enganando?
3. Sua vida é limitada pelo medo? Você evita deliberadamente ir em busca de seus valores escolhidos ou suas metas e procura deliberadamente evitar qualquer esforço, mudança, rompimento, perda e decepção? Você é motivado por algum destes medos: medo do novo, medo de mudanças, do futuro, da diferença, de ser julgado ou criticado, de defender a si mesmo, medo do sucesso, do fracasso ou da decepção, de estar errado, de dizer a verdade, medo da solidão, do esforço ou disciplina, medo do sofrimento?
4. Você acha que não "vale a pena" esforçar-se por uma coisa difícil? Vive de modo a fazer o menor esforço em certas áreas?

5 Não percebe que pode ganhar a própria felicidade por meio de pensamento e planejamento, de acordo com seus próprios valores?
6 Tem má opinião de sua própria eficiência e habilidade?
7 Tem a impressão de que seu estado de ânimo e suas atitudes são controlados por outras pessoas ou por acontecimentos externos?
8 Prefere fugir dos problemas que precisam ser solucionados e dos desafios que precisam ser enfrentados?
9 Tem uma atitude pessimista a respeito da possibilidade de conseguir o que realmente deseja?

Tijolos para construir sua felicidade

De acordo com pesquisas recentes, há coisas específicas que você pode fazer para construir sua felicidade, e outras que reduzem suas chances de ser feliz. Por exemplo, na idade adulta, o dado mais importante para determinar até que ponto as pessoas são felizes é saber se mantêm um bom relacionamento. Isso leva a crer que vale a pena fazer dos seus relacionamentos uma prioridade importante. Esteja você mantendo ou não um relacionamento a dois, os relacionamentos positivos são mesmo essenciais. Com efeito, um relacionamento extremamente satisfatório pode compensar outros fatores da vida ligados à infelicidade, como problemas financeiros. Outro fator que leva a prever felicidade e bem-estar é o grau de instrução de uma pessoa. Tudo leva a crer que quanto mais instruído você for, maior será sua probabilidade de sentir que tem um propósito na vida e que se considere realizado.

Vamos supor que você tenha decidido que a felicidade é a sua meta e o resultado que deseja obter dentro de cinco anos. Você estaria disposto a mudar? Acredita que pode ser feliz e que tem direito à felicidade? O questionário que virá a seguir é baseado nos fatores que aparecem em muitas pesquisas sobre a felicidade, os quais demonstram que existem fatores definidos que influenciam as pessoas a se considerarem felizes ou não. Por exemplo: até certo ponto, o dinheiro faz as pessoas felizes. A falta de dinheiro também

pode fazê-lo sentir-se infeliz. Mas, uma vez atingido um nível de vida confortável, o aumento da riqueza não traz mais felicidade. Sentir-se realizado e valorizado e poder dar contribuições à sua comunidade e à sociedade parecem ser fatores muito mais ligados à felicidade. As pessoas que construíram do nada uma empresa bem-sucedida e depois a venderam podem se sentir desoladas sem ela e dizer que o dinheiro não compensa a perda do sentido de valorização e propósito.

Responder a estas perguntas – algumas das quais podem provocar muita reflexão – vai forçá-lo a passar algum tempo pensando no que faz felizes as pessoas. E em particular o que o faz sentir-se feliz e como conseguir aumentar essa sensação. Algumas das perguntas não serão do tipo que lhe viriam logo à mente ao pensar na palavra felicidade. Se perguntarmos a várias pessoas o que as faria felizes, muitas responderiam: "Ganhar na loteria". No entanto, pesquisas com ganhadores da loteria não mostram que a maioria delas esteja mais feliz do que o restante de nós. Talvez você possa se divertir fazendo estas perguntas a outras pessoas, além de a você mesmo, e com isso realizar sua própria pesquisa sobre felicidade.

Parece que a felicidade consiste em ter condições razoáveis de vida e uma atitude feliz. Por sua vez, uma atitude feliz é em grande parte determinada por nossos valores e metas e pelo comportamento que resulta disso. A felicidade tem a ver com o modo como você se relaciona com o seu mundo. Por exemplo, pessoas muito pobres do Terceiro Mundo declaram que são muito felizes, já que esse nível de pobreza é normal e não interfere com outros aspectos da vida delas que influenciam o modo como elas se enxergam – que tem a ver com uma vasta rede social ou com crenças espirituais. Essas pessoas aceitam sua situação e não perdem muito tempo desejando uma vida diferente. É o fato de não aceitarmos a nós mesmos, nossa vida ou nossa situação que cria mais infelicidade, aliado a uma ausência de metas positivas. Com efeito, podemos dizer que esta pode ser a arte da felicidade: atingir um estado de aceitação daquilo que se tem, e, ao mesmo tempo, esforçar-se para alcançar maior realização naquilo que for possível.

Até que ponto você é feliz?

Questionário da felicidade

Em cada pergunta, trace um círculo em torno de um número, depois some tudo no final.

Dinheiro – Você possui o suficiente para satisfazer às suas necessidades e, consequentemente, não se preocupa com ele?

4	No meu caso, isso é uma verdade absoluta
3	Para mim é parcialmente verdadeiro
2	Não é o meu caso, mas estou me esforçando para ganhar mais
1	Definitivamente não é o meu caso

Você gasta dinheiro em loteria?

3	Não, nunca
2	Sim, às vezes
0	Sim, toda semana

Você aceita sua situação na vida e se sente feliz com ela?

4	Sim
0	Não

Sente-se realizado em seu trabalho ou em sua ocupação rotineira, e utiliza nele muitos dos seus talentos?

4	Esse é bem o meu caso
3	Esse é em parte o meu caso
2	Esse não é o meu caso
1	Não é de modo algum o meu caso. Trabalho para viver, não vivo para trabalhar

Você tem algum relacionamento com uma pessoa que você ama e na qual confia que o ajuda a sentir-se feliz?

4	No meu caso, isso é uma verdade absoluta

3	Para mim é parcialmente verdadeiro
2	Não é o meu caso, mas eu gostaria que isso acontecesse
0	Definitivamente não é o meu caso

Família – Minha vida familiar [incluindo as crianças, se você tem filhos] é rica e compensadora; adoro passar meu tempo com eles.

4	No meu caso, isso é totalmente verdadeiro
3	No meu caso, é parcialmente verdadeiro
1	Não é verdade no meu caso, mas eu gostaria que fosse
0	Não é verdade no meu caso, nem sei como poderia vir a ser assim

Amizades e apoio – Tenho muitos amigos, muitos dos quais diferem entre si, e cultivo ativamente essas relações.

4	Essa situação se parece muito com a minha
3	Essa situação se parece bastante com a minha
1	Essa situação não se parece com a minha
0	Essa situação não é nada parecida com a minha – não tenho muita vida social nem me relaciono com muitas pessoas

Instrução – Minha instrução tem sido satisfatória até hoje e me ajuda a realizar meu potencial.

4	No meu caso, isso é uma verdade, e investi muito em instrução
3	No meu caso isso é parcialmente verdade
1	Isso não é verdade no meu caso
0	Isso não é verdade no meu caso; não me interesso muito por cultura

***Hobbies*/atividades extraprofissionais/interesses: Participo de uma grande variedade de atividades e tenho muitos interesses ou *hobbies* dos quais gosto muito.**

4	Isso se parece muito comigo
3	Isso se parece um pouco comigo
0	Isso não se parece muito comigo
0	Isso não se parece nada comigo; não cultivo muitos interesses

Existe alguma coisa que você gosta de fazer – pode ser qualquer coisa que não seja prejudicial nem autodestrutiva – que lhe dá a maior adrenalina e para a qual você gostaria de ter mais tempo?

2	Sim
0	Não

Bem-estar – Como você descreveria o que considera bem-estar? Escolha a resposta que mais se aproxima da sua descrição.

5	Sinto-me saudável, animado e adoro viver
4	Sinto-me bem a maior parte do tempo e aproveito minha vida
3	Às vezes me sinto desanimado, mas, em geral, procuro ver o lado bom das coisas
1	Eu não diria que me sinto bem a maior parte do tempo

Saúde – Você goza de boa saúde e cuida bem de si mesmo?

4	Sou saudável e bem-disposto e prefiro um estilo de vida saudável
3	Geralmente cuido bem de mim mesmo, mas gosto também de gozar as coisas boas da vida
2	Tenho alguns problemas de saúde, mas esforço-me para viver bem apesar disso
0	Saudável ou não, não dou atenção à minha saúde e faço regularmente coisas que sei que não me fazem bem

Televisão: quanto tempo em média você passa por semana vendo TV ?

4	Menos de quatro horas
3	De quatro a dez horas
2	Dez horas ou mais
0	Vejo TV quase que o tempo todo

Noção de autonomia: até que ponto você acha que é dono da própria vida?

5	Acho que sou dono da minha vida até onde isso é possível
3	Gozo de bastante autonomia em minha vida, embora ainda permita que os outros me influenciem mais do que desejo
2	Gozo de alguma autonomia, mas ela é restrita
0	Não tenho o direito de opinar muito sobre minha vida, e não posso fazer nada para mudar isso

As pessoas costumam descrevê-lo como uma pessoa alegre e animada? Você ri muito ou faz rir os outros?

4	Geralmente sou muito animado e rio muito
3	Sou animado a maior parte do tempo e rio às vezes
2	Sou do tipo normal, mas não diria que rio tanto assim
0	Não acho que sou animado ou que tenho muita coisa para me fazer rir

Você se culpa ou critica quando as coisas dão errado, quando comete um erro ou não acerta alguma coisa logo de saída?

4	Não
2	Sim, algumas vezes
1	Sim, muitas vezes
0	Sim, o tempo todo

O que aprendeu com a experiência: você diria que aprende muitas coisas com suas experiências de vida e que isso, com o tempo, provoca mudanças em seu modo de agir?

4	Sim, muitas vezes; mudei muito por causa das coisas que aprendi
3	Sim, aprendo com a experiência; costumo pôr em prática parte do que aprendo
2	Eu aprendo umas coisas, mas, na prática, isso não muda meu jeito de agir
0	Aprendo coisas, mas são outras coisas que têm que mudar, não eu

Autoimagem – Você diria que a imagem que tem de si mesmo se parece com a imagem que os outros têm de você? Ou é diferente?

3	Pelo que sei, a maneira como os outros me veem coincide muito com a maneira como eu mesmo me vejo
0	Acho que há uma grande diferença entre a pessoa que sou interiormente e aquilo que os outros veem

Num dia normal, quando não há nada realmente difícil a enfrentar, como você se sente?

4	Acho que o dia vai ser ótimo
3	Eu me sinto bem com essa possibilidade
0	Não acho que o dia vai ser muito bom
0	Acho que vai ser um dia péssimo

Os outros diriam que você é um otimista ou um pessimista?

4	Um otimista. Vejo o lado bom de quase tudo e tenho esperanças no futuro; as pessoas comentam o meu jeito radiante e dizem que vejo tudo cor-de-rosa
3	Um otimista, embora seja também realista quando necessário
1	Nem uma coisa nem outra; encaro a vida como ela é
0	Há problemas sérios em excesso e não vejo muita coisa que possa me deixar otimista

Quando tem que tomar uma decisão, quem você leva em consideração?

3	Faço o que é melhor para mim, mas sempre levo em consideração o ponto de vista dos outros, e de que modo a minha decisão irá afetá-los
1	Penso mais nos outros do que em mim mesmo
0	Penso mais em mim mesmo

Conseguiu realizar algum dos seus sonhos e desejos infantis?

4	Muitos deles
3	Alguns deles
1	Nenhum
0	Não me lembro de ter tido sonhos e desejos

Seu trabalho ou sua vida cotidiana lhe dão a oportunidade de ajudar outras pessoas?

4	Sim, passo muito tempo cuidando de outras pessoas e ajudando-as
3	Sim, passo parte do meu tempo cuidando de outras pessoas e ajudando-as
0	Não ocupo meu tempo cuidando de outras pessoas e ajudando-as

Sente-se valorizado e apreciado tanto pelo que faz quanto pelo que é?

4	Sim, durante boa parte do tempo
3	Sim, às vezes
1	Às vezes me sinto apreciado, mas acho que os outros não me valorizam o suficiente
0	Muito raramente me sinto apreciado ou valorizado pelo que faço

Tem um credo espiritual ou se interessa por assuntos espirituais, e isso o tem ajudado?

3	Sim
0	Não – ou eu não sei

Contagem de pontos

Escreva quantos pontos você marcou: ____

Mais de 70

Você é alguém excepcionalmente feliz – e já deve saber disso. Todos nós compraríamos o que você tem, se fosse possível engarrafá-lo – um temperamento radiante somado a uma atitude positiva, muita autoconfiança, acredita firmemente nas coisas pelas quais se esforça e tem uma boa dose de sorte. Você foi muito dinâmico durante toda a vida e ama os dividendos que isso lhe trouxe. Sem querer deixá-lo muito convencido, há muita coisa que as pessoas podem aprender com você a respeito de como conseguiu aprimorar a própria vida e fazer dela algo compensador e divertido.

50-70

Você é uma pessoa excepcionalmente feliz e geralmente é animado, construtivo e faz o melhor que pode com o que tem. Aproveita a vida e não perde tempo com negatividade ou reclamações. Você é uma influência positiva.

35-50

Você é geralmente uma pessoa feliz e gosta de aproveitar a vida ao máximo.

Abaixo de 35

Existem períodos em que você não se sente particularmente feliz, e sua contagem de pontos indica que esta talvez seja a hora de fazer alguma coisa para mudar essa situação. Será que não encontra um meio de aceitar as coisas que não pode modificar e de fazer algo diferente a respeito das coisas que dependem de você? Talvez venha passando por tudo isso muito sozinho. Que tal escolher um amigo para ser seu "companheiro de felicidade" – alguém com quem se abrir e se divertir? Tente escolher suas atividades e relacionamentos com a intenção específica de aproveitá-los como colaboradores na construção da sua felicidade.

O que está atrapalhando sua possibilidade de ser feliz?

_____

_____

_____

_____

_____

Escreva um diário de felicidade

Um projeto de pesquisa em que foi pedido aos participantes que escrevessem um diário de felicidade mostrou que aqueles que escreveram o diário declararam que se sentiram significativamente mais felizes do que o grupo de controle, que não escreveu o diário. Esse é um meio simples de se manter focado em seu potencial de felicidade e de aumentá-lo. Em seu diário, faça a si mesmo perguntas do tipo:

- O que significa para mim ser mais feliz e contente?
- Quais são os possíveis resultados positivos para os acontecimentos desta semana?
- Tornei-me mais positivo?
- Estou me tornando mais positivo?
- Sinto-me mais confiante e criativo?
- Estou vivenciando mais coincidências positivas?
- Costumo prestar atenção à minha intuição e aos meus sentimentos interiores?
- O que tenho feito para mudar positivamente?
- O que estou fazendo para ter uma vida mais feliz?

Imaginação e diversão

Há diversão suficiente em sua vida? Por mais estranho que pareça, precisamos de diversão para sermos saudáveis, tanto na infância quanto na vida adulta. Algumas pessoas não têm na infância oportunidades suficientes para diversão e aventura, e isso pode limitar seu repertório no futuro. A diversão não tem que custar caro necessariamente, mas exige imaginação, e ficar em casa diante da TV não é, definitivamente, tão divertido assim. Você deixa em sua vida um espaço para a diversão, a aventura, a exploração e companhias interessantes? Estas perguntas têm por finalidade aumentar sua percepção da quantidade de diversão que houve no passado e que há hoje em sua vida.

1 Na infância, o que você fazia para se divertir?
2 O que o fazia rir?
3 Quais eram suas aventuras mais emocionantes?
4 O que você mais gostava de fazer?
5 Com que você se divertia e o que o deixava mais animado?
6 Que tipo de comentário você ouvia dos adultos a respeito da diversão?
7 Como adulto, o que você considera divertido?
8 Quais são suas principais formas de se divertir? São bem variadas?
9 Como você passa a maior parte do seu tempo livre?
10 Quem seria um bom companheiro de aventuras?
11 Se não houvesse problemas de tempo e dinheiro, o que você gostaria de fazer?

Criatividade

A criatividade é uma manifestação espontânea do ego. A própria vida, vivida de forma autêntica, é uma arte criativa. O romancista Joseph Conrad escreveu na introdução a uma de suas histórias que "o artista se dirige àquela parte do nosso ser [...] que é um dom, e não um bem adquirido – e, por isso mesmo, mais duradoura". Essa nossa parte criativa é uma parte nata do ser, e dura a vida toda. A criatividade não é uma mercadoria. Todo trabalho criativo é feito tendo ele mesmo por finalidade. Se tem ou não um valor financeiro, isso não é automaticamente relevante para julgar seu valor criativo.

Até que ponto você é criativo? Tem potencial para se tornar mais criativo? As pessoas diferem muito quanto ao potencial de criatividade que demonstram em sua vida diária e quanto ao tipo de contribuição criativa que dão ao mundo. Por exemplo, há diferenças no tipo e na quantidade de *obsessão*, *paixão* e *dedicação* empregadas por alguém que compõe música como profissão e alguém que compõe uma canção ocasionalmente. Pesquisas no campo da criatividade investigaram quais seriam as condições que promovem a criatividade nos indivíduos e se a criatividade pode ser deliberadamente desenvolvida e aumentada. Estudan-

do as pessoas criativas, começam-se a distinguir os tipos de personalidade. Fica claro também que a criatividade pode ser incentivada por determinadas condições. Surpreendentemente, muitas pessoas extremamente criativas sobreviveram a condições muito distantes do ideal, tais como pobreza na infância, privação ou negligência, e usaram essas experiências dolorosas como uma espécie de força motriz para sua vida e seu trabalho. A boa notícia a esse respeito é que não é preciso sentir-se desencorajado pelas dificuldades da vida – por exemplo, a pressão do tempo –, mas é preciso lutar pelo direito a ter sua própria forma de expressão criativa. Não é preciso esperar até "ter tempo suficiente", ou "um lugar apropriado" – simplesmente faça o que pode fazer. Se você tem paixões ou obsessões pessoais, é importante arranjar tempo para elas.

A criatividade é uma ferramenta para tudo na vida, não apenas para a "arte", e não tem nada a ver com o arquétipo do "artista torturado". As pessoas criativas mostram possuir certo talento para viver e sobreviver que lhes permite pensar por si mesmas e encontrar suas próprias soluções. Há uma certa ligação entre a criatividade e a capacidade de lidar com os fatores geradores de estresse. Pessoas dotadas de pensamento criativo sabem enfrentar a falta de autoconfiança e a dúvida que sentem a respeito do próprio valor, ou os problemas e crises da vida. Encontram soluções singulares, feitas sob medida, para situações que outras pessoas considerariam preocupantes ou insolucionáveis. Se não conseguem um emprego, montam um pequeno negócio; se o negócio demora a deslanchar, diversificam. Como diz o ditado, se a vida lhe dá limões, fazem uma limonada – e a limonada é tão deliciosa que todos a querem, e o problema logo passa a ser como encontrar uma boa empresa para engarrafar o produto. As pessoas criativas percebem que, embora a limonada tenha perdido a popularidade quando passou a ser um produto comercial insosso e fabricado em massa, os tempo mudaram, e há novamente procura por ela.

As pessoas criativas têm características como: uma forte noção de ego, autodisciplina, flexibilidade, mente aberta, esperança,

otimismo e responsabilidade. Sabem que tudo tem seu lado bom e que, consequentemente, haverão de descobrir qual é. Em lugar de se sentirem vítimas quando coisas ruins acontecem, aproveitam o fato como uma nova oportunidade de aprendizado. São pessoas difíceis de rotular, que se reinventam periodicamente e podem parecer contraditórias aos olhos dos demais – por exemplo, as mulheres criativas podem trabalhar de forma afirmativa e independente em carreiras dominadas por homens sem comprometer suas qualidades maternais e de empatia. Quer você se considere ou não pertencente ao tipo criativo, é possível ter uma atitude criativa diante da vida.

Cultive o hábito de fazer a si mesmo perguntas criativas. Faça isso sempre que tiver que enfrentar um problema. Faça-o quando sentir aquela vaga impressão de que as coisas não caminham exatamente do jeito que você quer. Fazer a si mesmo as perguntas certas ajuda a tocar a vida para a frente. Perguntas que o encorajem a se mostrar inventivo, imaginativo, polivalente, brincalhão, original, curioso e sempre com a mente aberta. Perguntas que o libertem do velho estribilho: "O que será que os outros vão pensar disso?".

Questionamento criativo

Quando fizer a si mesmo estas perguntas, leve o tempo que for preciso para estudá-las completamente. Relaxe. Use a imaginação. Consulte seu eu interior e veja o que sente; ignore as repostas intelectuais automáticas e superficiais que vierem à mente.

1. Qual é a oportunidade excepcional de aprendizado que esta situação me dá?
2. Imagine-se no futuro. Examine a situação como se a estivesse vendo daqui a dez ou mesmo vinte anos. O que você acha? Olhando para a situação como se fosse um fato passado, o que você mudaria em seu modo de agir?
3. Como posso aplicar minhas qualidades básicas a esta situação?

4 Como posso agir para que tudo dê certo para todo mundo?
5 Quais seriam as vantagens, a longo prazo, desta situação?
6 O que aconteceria se eu agisse da maneira X? O que aconteceria se eu agisse de maneira totalmente diferente?
7 Minha visão da situação é positiva e otimista? Se não é, será que, com minha expectativa negativa, estou impondo limitações à minha capacidade de resolver problemas de forma criativa?

Faça suas próprias perguntas criativas

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Criatividade pessoal

Ninguém pode lhe ensinar qual é o modo criativo de viver sua própria vida, como fazer as coisas ou como ser apenas você mesmo. O importante é você saber que pode adotar uma forma criativa de autoexpressão. Não importa se isso quer dizer passar horas sonhando acordado, ser uma dona de casa criativa, escrever um diário, construir uma cabana de troncos, iniciar uma coleção de objetos que você aprecia, criar uma nova grife de acessórios, criar ciência ou incentivar a criatividade de outras pessoas – crianças, por exemplo. Isso depende só de você. Se alguém tentar limitar, questionar ou controlar o tempo que você dedica à criatividade, você tem que se proteger ferozmente. Você não tem que explicar a ninguém o que está fazendo, pois

pode demorar algum tempo até que você reúna forças para um projeto, e enquanto isso pode parecer que você não está fazendo nada. Podem pensar que você enlouqueceu, caso passe o dia desenhando luvas bordadas, mas, se os outros não conseguem entender para que serve isso, pode ser que eles não tenham desenvolvido a própria criatividade.

Questionário da criatividade

Seção A

Marque A, B, C ou D em cada pergunta (apenas uma resposta para cada pergunta).

A = muito parecido comigo
B = parecido comigo na maior parte
C = não se parece muito comigo
D = não se parece nem um pouco comigo

Você tem uma grande variedade de interesses?	A	B	C	D
Você tem uma grande variedade de *hobbies*?	A	B	C	D
Tem um forte sentido de identidade própria e única?	A	B	C	D
Você se considera independente em sua maneira de pensar?	A	B	C	D
Você se considera brincalhão?	A	B	C	D
Descreveria a si mesmo como uma pessoa imaginativa?	A	B	C	D
Está aberto a uma grande variedade de novas experiências?	A	B	C	D
Você se considera pouco convencional ou convencional?	A	B	C	D
Já produziu muitos trabalhos em seu campo de atividade criativa?	A	B	C	D
É capaz de enfrentar vários desafios diferentes?	A	B	C	D
Tem uma maneira pessoal ou original de resolver problemas?	A	B	C	D
Já soube utilizar situações difíceis e sofrimentos pessoais como estímulo para um trabalho criativo?	A	B	C	D
Sente-se fortemente motivado a enfrentar desafios criativos?	A	B	C	D

Em sua infância, deram-lhe oportunidade para pôr em prática seus interesses criativos?	A	B	C	D
Você, ou alguém da sua família, já apresentou sintomas psiquiátricos?	A	B	C	D
Ocupou-se em estudos intensivos em sua área preferida de criatividade e os pôs em prática?	A	B	C	D
Você é bom na geração de novas ideias em quase todas as situações?	A	B	C	D
Gosta de usar a intuição, isto é, de descobertas feitas por acaso?	A	B	C	D
Vive cercado por pessoas que o amam e respeitam e que o apoiariam e apreciariam suas conquistas criativas?	A	B	C	D
Mesmo quando está muito ocupado, arranja tempo para se entregar a atividades criativas?	A	B	C	D

Seção B

Marque novamente A, B, C ou D depois de cada pergunta, mas note que a ordem das respostas foi alterada, de modo que:

A = não se parece em nada comigo;
B = não se parece muito comigo;
C = é parecido comigo na maior parte;
D = é muito parecido comigo.

Você tem um código de crenças firme ou rígido, de modo que sabe quase sempre como interpretar fatos e informações?	A	B	C	D
É muito autocrítico?	A	B	C	D
Tem medo de que critiquem seu trabalho?	A	B	C	D
Tem medo do que possam pensar de você?	A	B	C	D
É ocupado demais?	A	B	C	D
Sente-se pressionado pela obrigação de ter que lidar com exigências excessivamente conflitantes?	A	B	C	D
Quando você era criança ou adolescente, seu tempo era muito controlado?	A	B	C	D
Tem problemas com a pressão exercida por pessoas da família se você quiser se dedicar a alguma coisa?	A	B	C	D
Você não se considera criativo?	A	B	C	D

Contagem de pontos

Agora some os pontos: A ____ B ____ C ____ D ____

Não é possível marcar mais do que 30 pontos em cada um desses.

Se você marcou uma maior quantidade de A

Você é criativo de verdade e, provavelmente, já sabe disso. Certamente se sente muito desconfortável, pode até se sentir mal, caso não tenha como dar vazão apropriada à sua criatividade. Seu impulso criativo é a mola mestra do seu sentido de ego, e isso o faz diferente das pessoas que não sentem o mesmo impulso. Você tem pelo menos uma paixão criativa, e isso é o que mais gosta de fazer. Sua contagem de pontos demonstra até que ponto você se dedica a uma vida criativa. Qualquer contagem acima de 20 significa que você se dedica a suas paixões e obsessões criativas e acostumou-se a arranjar tempo para elas, aconteça o que acontecer. Talvez você possa ganhar a vida com um trabalho criativo, se assim desejar e se também acreditar firmemente em si mesmo. Se a sua contagem foi abaixo de 20, é possível que tenha sido forçado a lutar por seu direito de ser um criador, e talvez essa luta não tenha acabado ainda. Esperamos que este questionário o tenha levado de volta a focar-se em sua identidade criativa, que deve ser o foco primário de sua vida. Procure estímulo criativo de qualidade, em quantidade suficiente, para não ficar bloqueado ou deixar secar sua criatividade.

Se marcou uma maior quantidade de B

Você é, por natureza, uma pessoa criativa e deixa essa marca em uma grande variedade de atividades e situações. Aonde você vai, leva junto uma contribuição criativa personalizada, e tem facilidade em resolver problemas e encontrar novas soluções. Tem muito senso de humor. É provável que demonstre durante toda a sua vida interesses criativos sérios. Tomara que tenha também criado oportunidades para aprimorá-los e reserve tempo para eles sempre que possível. Se ainda não o fez, seria bom para você receber mais formação, estudo ou treinamento em sua área, e a companhia de pessoas com as mesmas inclinações lhe seria muito útil, para discutir com elas seu trabalho. Talvez ainda precise aprimorar mais alguns talentos ou ganhar mais confiança para poder marcar um número maior de respostas com um A. Procure estimular-se apreciando

trabalhos criativos de alto nível de pessoas de outras áreas, seja a ópera, seja a neuropsiquiatria.

Se marcou uma maior quantidade de C

Dentro de você há um ser criativo que deseja aparecer – e você anseia por autoexpressão. É possível que tenha sido muito reprimido quando criança, ou que lhe tenham faltado oportunidades para cultivar e desenvolver esse lado seu. Se algumas de suas respostas foram A ou B, é importante levar esse seu lado muito mais a sério. A criatividade não expressada muitas vezes cria uma sensação de frustração, de estar empacado, sem saber o que fazer a seguir, ou de tédio. Comece por algo simples, um passo a cada dia, e faça tudo o que puder para arranjar tempo para novas atividades. Uma boa ideia é começar um caderno ou álbum de anotações – anote por escrito todas as ideias que lhe vierem à cabeça, sem censurá-las. Vale a pena escrever pela manhã, logo ao acordar. Seria bom esperar alguns meses antes de ler o que escreveu; então releia tudo, tentando descobrir temas e suas obsessões criativas ocultas.

Se marcou uma maior quantidade de D

A criatividade não é sua linguagem preferida, e talvez você considere excêntricas as pessoas criativas e a criatividade. Entretanto, se leu até este ponto, isso mostra que deseja aprender a desenvolver sua criatividade. Experimente conversar com pessoas criativas a respeito do trabalho delas, ou matricule-se num curso sobre um assunto que sempre lhe interessou. Siga o conselho dado aos C, logo acima, e procure fazer todo o possível para aprimorar sua confiança e sua autoestima. Você sofre de ansiedade? Entre para um curso de relaxamento ou de meditação, porque seu cérebro pensará com maior clareza se você estiver relaxado. Procure adotar uma atitude flexível a respeito do trabalho criativo e procure participar de uma variedade maior de atividades em geral, de modo que os lobos esquerdo e direito do seu cérebro sejam estimulados. Acredita-se que a criatividade exige uma síntese da atividade dos dois lobos, o esquerdo e o direito. Se no seu trabalho diário você se ocupa apenas com atividades que dependem do lobo esquerdo, isso pode lhe dar uma visão limitada. Uma boa maneira de estimular seu centro de criatividade é ler romances e poesia, assistir a palestras e visitar galerias de arte, pois os artistas e as pessoas inovadoras enxergam as coisas de modo diferente e desafiam nossa percepção rotineira.

A "pergunta milagrosa"

Essa pergunta é utilizada em terapias focadas na solução de problemas, para incentivar as pessoas e enxergarem além de suas restrições e limitações comuns e para despertar sua imaginação criativa e assim ajudá-las a mudar.

Imagine que amanhã de manhã você vai acordar e encontrar tudo mudado. Aconteceu um milagre. Você se sente em paz, relaxado e feliz. As preocupações que o atormentavam simplesmente desapareceram. Os sonhos que pareciam distantes ou mesmo impossíveis se realizaram da noite para o dia. Não falta nada em sua vida, e você se sente completo.

Passe algum tempo examinando como se sente nessa situação e sentindo-se feliz. Procure captar todos os detalhes de como se sente, e o que mudou.

Agora olhe bem para o seu cenário milagroso. O que ele lhe diz a seu próprio respeito?

_____

_____

_____

_____

Que elementos desse cenário já existem?

_____

_____

_____

_____

Quais são os elementos desse cenário que você já vem trabalhando para conseguir e para os quais vem se preparando?

_____

_____

_____

_____

O que ainda precisa fazer para completar o cenário?

_____

_____

O que mais tem que fazer ainda para que o cenário fique o mais parecido possível com o que você imaginou?

Dê a si mesmo um prazo para completar todas as etapas.

Como resolver problemas de forma criativa

Resolver problemas pode ser divertido se nos livrarmos dos sentimentos difíceis e desagradáveis que costumam acompanhá-los. A preocupação, o medo e a ansiedade muitas vezes nos impedem de olhar com novos olhos o processo de resolver problemas. Pessoas que passam muito tempo fazendo palavras cruzadas não têm medo de problemas, pelo contrário, gostam do exercício mental que eles propõem. Muitas vezes a solução do problema é algo original e surge devido a uma maneira de pensar totalmente diferente. Passe algum tempo examinando um problema atual. Utilize as perguntas para ajudá-lo a encarar o problema de forma diferente e encontre uma variedade de soluções inovadoras.

1. Defina o problema. Identifique e descreva com clareza o problema tal como você o vê no momento.
2. Informe-se de tudo o que se relaciona ao problema. Pesquise e estude diferentes aspectos do problema em geral. Por exemplo, se o seu problema é sentir-se solitário, examine os motivos da solidão em sua vida. Estude em profundidade tudo o que se refere à solidão, para conhecer e entender realmente o assunto. Procure saber como diferentes pessoas em situações diferentes lidam com esse problema. Não é preciso julgar – apenas informe-se. Fale com outras pessoas a respeito da solidão e de como elas a enfrentam. Tente manter-se pessoalmente desligado do problema: o problema não é apenas seu, é uma condição humana muito mais ampla. Escreva um diário comentando suas experiências e descobertas.

3 Torne a definir o problema. A definição está 100% exata? Por exemplo: o problema não é o fato de eu me sentir solitário, e sim o fato de eu não ter muitas oportunidades de encontrar pessoas que eu considere interessantes. Seja preciso e exato em relação à verdadeira origem do problema.

4 Faça um lista de ideias novas em uma grande folha de papel. Anote todas as soluções que lhe vierem à cabeça (melhor ainda se você puder fazer isso com um grupo de amigos). Por mais ridículas que elas pareçam, não censure ou esconda suas ideias – anote-as. Deixe que as ideias continuem fluindo – você está procurando quantidade, e não qualidade. Não comece a analisar ou criticar as ideias, não comece a achar que são bobas ou pouco práticas. É hora de brincar com as ideias, e você se surpreenderá com a variedade que vai brotar da sua cabeça se você se soltar. Quando terminar, deixe o papel de lado por alguns dias. Pense nelas. Esqueça-se do assunto e durante alguns dias deixe que o problema tente encontrar a própria solução. Mantenha-se receptivo a qualquer ideia inspirada que lhe venha à mente.

5 Agora comece a pensar em algumas soluções verdadeiramente práticas. Quais são as soluções frívolas que você pode riscar da página? Separe dez soluções viáveis para o seu problema, soluções que algumas pessoas poderiam adotar, mesmo que você não se sinta seguro a respeito delas.

a. _____
b. _____
c. _____
d. _____
e. _____
f. _____
g. _____
h. _____
i. _____
j. _____

6 Examine sua lista de "soluções". Quais lhe parecem certas? Quais delas você estaria disposto a tentar? Examine todas elas e imagine-se tentando cada uma. Verifique como se sente internamente ao fazer isso. O que o impede de se sentir bem enquanto explora as soluções? Enquanto faz esse exame, poderá redefinir ainda mais o problema. A essa altura, ele parecerá diferente

de quando você começou o processo. Esteja aberto a novas maneiras de pensar sobre o problema.

Ponha em prática as soluções que lhe parecerem mais agradáveis, e, se elas não funcionarem, você tem ainda uma lista para tentar.

Bem-estar

Antigamente, as pesquisas psicológicas se restringiam a sofrimentos psicológicos e doenças, e nossos modelos de psicologia eram, até certo ponto, mais baseados na compreensão das patologias do que em compreender o que ajuda ou o que faz com que as pessoas se sintam bem e gozem de bem-estar psicológico e emocional. Isso mudou, e agora os pesquisadores de psicologia positiva passaram a estudar os fatores que fazem as pessoas se sentirem bem na vida e de que modo podemos aproveitá-los para otimizar nosso bem-estar.

Podemos definir o bem-estar como um estado geral de saúde e felicidade, levando em conta os aspectos social, físico, ambiental e psicológico, que interagem entre si.

Padrões de bem-estar

Alguns pesquisadores criaram uma definição precisa de seis padrões mensuráveis de bem-estar. Veja quantos pontos você marca em cada um deles. Dê a si mesmo uma nota de 1 a 5.

Aceitação de si mesmo

Este padrão mede a atitude positiva que alguém tem sobre si mesmo, se aceita a si mesmo tal como é e reconhece todas as características que lhe são próprias e suas experiências passadas.

Nota de 1 a 5: _____

Relacionamentos positivos

Trata-se da capacidade de manter relacionamentos ternos, encorajadores, íntimos e baseados na confiança, de ser capaz de profunda compreensão, de se preocupar com o bem do próximo e saber conectar-se profundamente com outras pessoas. Embora tanto homens quanto mulheres declarem que isso é fundamental ao seu bem-estar, parece que as mulheres são mais competentes nessa área.

Nota de 1 a 5: _____

Autonomia

Uma pessoa dotada de autonomia em alto grau conduz sua vida segundo seus próprios valores, não se deixa guiar por fatos externos e sabe tomar as próprias decisões. Sabe enfrentar as pressões para pensar nem se comportar segundo suas preferências pessoais, e não segundo o que é ditado pela sociedade.

Nota de 1 a 5: _____

Domínio do ambiente

Isto quer dizer capacidade de aproveitar ao máximo as oportunidades e, ao mesmo tempo, manter sob controle as atividades diárias. Trata-se de pessoas que se consideram competentes para administrar seu mundo externo e sabem criar ou optar por um ambiente em que se sintam bem.

Nota de 1 a 5: _____

Noção de propósito

Quem percebe que a vida tem um propósito possui valores e metas; sabe que a vida tem um sentido, e tem uma diretriz e um motivo para viver.

Nota de 1 a 5: _____

Crescimento pessoal

As pessoas em processo de crescimento pessoal se interessam pela vida e pelo aprendizado. Compreendem que estão crescendo e se aperfeiçoando, e durante toda a vida se mantêm abertas a novas experiências. Percebem que seu comportamento, suas aptidões, seus conhecimentos e suas atitudes melhoram com o tempo, e aprimoram a própria eficiência e sabedoria.

Nota de 1 a 5: _____

Contagem de pontos

De 1 a 30, sua contagem total de pontos quanto ao bem-estar é _____

Se suas notas foram mais baixas em alguma área, é nessa que você deve concentrar sua atenção. Pense em quais dos seus valores e metas você pode buscar apoio para melhorar seu bem-estar nessa área. Se trabalhar com afinco, verá que sua contagem de pontos aumentará com o tempo. Volte a fazer essas perguntas a si mesmo ao final de algumas semanas ou meses.

CAPÍTULO 6

Relacionamentos e comunicação

Poucas coisas na vida nos trazem mais felicidade
do que uma amizade íntima, duradoura,
aconchegante e imparcial com nosso melhor amigo.
David Myers, pesquisador da área da felicidade

Em muitas nações e culturas, as pessoas que se descrevem como "casadas" geralmente se consideram bem mais felizes do que as não casadas. Além disso, as pessoas casadas ou que vivem uma união ou associação romântica estável são menos sujeitas à depressão, talvez porque uma união estável ajude a unir as pessoas quando as coisas vão mal. Como vimos no capítulo anterior, um casamento feliz e saudável – ou o seu equivalente – contribui grandemente para a felicidade. Por outro lado, o rompimento de um relacionamento – como acontece tantas vezes – provoca muita angústia. Precisamos de relacionamentos para sermos felizes, mas nem sempre eles duram muito tempo. Quando eles se rompem, nós nos sentimos como se tivéssemos falhado; muitas vezes as separações são inamistosas, amargas e dolorosas.

Você se sente feliz em seu relacionamento? O que está errado? O que torna tão difíceis os relacionamentos? Esse campo exige um grande esforço – mas se você procurar um terapeuta de casais, ele dará importância a aspectos específicos do relacionamento que abordará com você. Isso porque as pesquisas vêm mostrando que certos comportamentos e atitudes em um relacionamento, tais como, por exemplo, *consideração*, *aceitação* e *respeito* quanto à individualidade e defeitos do outro, predizem satisfação por muito tempo. Pelo contrário, existem atitudes e comportamentos, tais como não dar ouvidos ao outro, que demonstram a má qualidade e fazem prever a ruptura do relacionamento. Existem sinais típicos que indicam comportamentos positivos e negativos em um relacionamento. A boa notícia é que é possível aprender comportamentos

adequados para manter um bom relacionamento, ou melhorá-los com o tempo.

Você pode usar este capítulo como um guia básico para manter um bom relacionamento. Pode também usá-lo para diagnosticar em que ponto está seu relacionamento e que rumo você quer que ele tome.

Se no momento você não tem um relacionamento, poderá usar o questionário para avaliar o que aconteceu de errado no anterior e para determinar suas metas e valores para um relacionamento futuro. De uma forma ou de outra, estes questionários o ajudarão a compreender que os relacionamentos bem-sucedidos não são uma questão de sorte, como pensa muita gente. Os relacionamentos dão certo ou fracassam dependendo de como as pessoas (a) enxergam e (b) tratam uma à outra. Os relacionamentos bem-sucedidos acontecem quando os parceiros sentem igualmente, um pelo outro, um alto grau de envolvimento, confiança, dedicação e sinceridade emocional e estão ambos dispostos a assumir a responsabilidade por cultivar e proteger esse relacionamento. Isso exige um esforço contínuo dos dois lados. Ambos devem dar e receber igualmente, embora cada qual contribua com atributos e dons diferentes.

Você conhece algum casal cujo relacionamento considera bem-sucedido? Ou um casal que parece estar sempre em crise, ou algum outro que vive brigando? Observe o comportamento deles. O que dá certo e o que não dá? Quando ela o critica, que efeito isso provoca nele? Quando ele a agride, qual recado está dando para ela?

Esta parte do livro se aplica igualmente a todo tipo de relacionamento sexual e de companheirismo, hétero ou homossexual. Não acreditamos que o casamento tradicional seja o único tipo "normal" de relacionamento.

Todos estes processos o ajudarão a focar a atenção e a pensar em seu relacionamento e fazê-lo progredir. É possível que tragam à tona as diferenças entre vocês. Quando essas diferenças forem reveladas, estabeleçam quais serão as regras para lidar com esses conflitos.

Questionário exploratório para casais

Este questionário deve ser respondido individualmente e pelo casal. Isso abrirá vários campos para reflexão, exploração e discussão individual ou conjunta. Não tente responder a todas as perguntas de uma vez só – é um questionário longo, e mais importante do que escrever as respostas é o processo de refletir e passar a compreender melhor o seu par.

Vocês se amam?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Como descreveria seus sentimentos em relação ao seu par?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Como descreveria o que seu par sente em relação a você?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Descreva o relacionamento entre seus pais enquanto você era criança. Do que você se lembra?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

O que você aprendeu sobre a diferença entre os papéis masculino e feminino?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Relembre e descreva uma cena típica de seus pais. Por exemplo, como eles enfrentavam os conflitos ou desentendimentos. Eles lhe deram um bom modelo do papel que cabe a você em seu relacionamento atual?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Em seu relacionamento atual, o que é igual e o que é diferente em sua maneira pessoal de enfrentar conflitos e desentendimentos?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Como seus pais resolviam a questão da intimidade e do afastamento?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Pensando no relacionamento entre seus pais, o que a atitude deles lhe ensinou sobre relacionamentos?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Vê alguma semelhança com o modo como você vive seus próprios relacionamentos?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

O que lhe parece mais compensador em seu relacionamento atual?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Quais as qualidades do seu par que você mais aprecia?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Ambos se esforçam para construir e sustentar o relacionamento? Fazem isso igualmente?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Cada um incentiva o crescimento e o desenvolvimento do outro?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Qual foi a primeira grande decepção ou desapontamento que vocês sentiram em seu relacionamento?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

De que forma cada um de vocês lidou com isso na época?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

_____

O que vocês pensam a respeito disso hoje?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Descreva uma cena típica do modo como vocês dois lidam com os problemas, desentendimentos e dificuldades no seu relacionamento.

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

O que vocês acham disso? Gostariam de agir de outra forma?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

O que vocês acham mais desafiador ou difícil em seu relacionamento?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Existe alguma coisa que você gostaria de mudar em seu par? Se for o caso, existe alguma coisa em que você se dispõe a mudar em troca?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Você se sente seguro para se mostrar aberto, vulnerável, franco e para revelar facetas sensíveis a seu par? Seu par pode fazer o mesmo em relação a você?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Em que vocês dois são iguais ou parecidos?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Em que vocês são diferentes? Como fazem para aceitar as diferenças?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Quais são as diferentes aptidões, habilidades e vantagens que cada qual traz para o relacionamento?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Acha que existe uma troca justa e igual em seu relacionamento?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

É fácil ou não para você discutir sexo e suas preferências sexuais com seu par?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

É fácil ou não para você discutir dinheiro e sua situação financeira?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Em que você acha que seu par poderia ajudar mais?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Acha que seu par lhe dá atenção suficiente? Do que você sente falta?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

O que você mais aprecia e valoriza em seu relacionamento? Quais as características que você gostaria de ver mais desenvolvidas?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Vocês se divertem como casal por tempo suficiente?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Vocês têm compromissos conjuntos? Como eles afetam o relacionamento?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Você passa algum tempo fazendo coisas sem a companhia do seu par? Como cada um se sente a respeito do fato de o outro ter atividades separadas?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Conseguem manter amizades e interesses separados?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Vocês estão de acordo a respeito de questões básicas, tais como criação dos filhos, ou a respeito de assuntos como fazer compras, tarefas domésticas, finanças e refeições?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Na sua opinião, qual é o propósito do relacionamento de vocês?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

Quais são suas metas para o próximo ano em relação ao relacionamento?

Parceiro 1 _____

Parceiro 2 _____

_____

E quais as metas para os próximos cinco anos? E depois?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

Quais são suas metas para você mesmo para o ano próximo e para os cinco seguintes? Como elas afetarão seu relacionamento? Que impacto terá seu relacionamento sobre essas metas?

Parceiro 1 _____

_____

Parceiro 2 _____

_____

As fases cíclicas de um relacionamento

Cada relacionamento é uma jornada que passa por uma série natural de fases e se transforma à medida que evolui e amadurece. Quando conhecer todas as fases, olhando de fora, saberá reconhecê-las facilmente em outros casais, mas não é assim tão fácil entender quando estiver passando por uma delas. Esses estágios de evolução podem ser comparados às fases de crescimento e evolução atravessadas pelas criancinhas e pelos jovens até atingirem a maturidade. Estamos sempre crescendo e amadurecendo, e essas fases nunca são perfeitamente completadas. Às vezes também regredimos, para completar algo que não pudemos completar anteriormente. Cada estágio, entretanto, se apoia no estágio anterior, e é impossível saltar uma fase. Sua evolução durante a primeira infância também pode afetar seu relacionamento, porque os problemas pelos quais passou em cada fase da infância podem ser reativados quando atingir a fase equivalente em seu relacionamento.

Se souber em que fase do relacionamento você se encontra, poderá entender muitas das dificuldades que está atravessando e o que fazer a respeito delas. Cada fase traz consigo seus desafios e conflitos.

Cada fase da jornada do relacionamento tem seus desafios particulares, que têm que ser resolvidos antes que o casal siga adiante. As fases vão da euforia ao se apaixonar até alcançar a profundeza da verdadeira intimidade – isso se as tarefas de cada fase forem concluídas com sucesso.

Cada fase tem sua finalidade. Cada fase tem também um limite de tempo – depois de algum tempo é preciso ceder espaço à fase seguinte. Não existe um tempo padrão para a duração de cada fase, e às vezes elas levam anos para se completar, mas pode-se perceber quando uma fase esgotou seu próprio limite de tempo. As coisas não parecem caminhar tão bem como antes, e você percebe que é preciso mudar alguma coisa para que tudo continue sendo bom e saudável para ambos. É preciso fazer novos acordos a respeito de alguns aspectos do relacionamento. Entretanto, se você progrediu e aprendeu muita coisa na fase anterior, isso lhe será útil na nova fase.

Quando a transição de uma fase para outra começa a acontecer, os casais podem se sentir confusos e inseguros, ou podem entrar em conflito por não entenderem as mudanças que estão ocorrendo. As transições entre as fases são a época em que os casais enfrentam as maiores dificuldades e é quando muitos relacionamentos terminam. Essas transições nunca são fáceis ou claras para ninguém. No entanto, será muito útil e animador entender que a transição faz parte de uma evolução saudável.

Outra complicação possível é que uma pessoa pode atingir a fase seguinte do relacionamento em uma época diferente do seu par. O relacionamento, então, apresentará características típicas das duas fases, e quando isso acontece há dificuldades especiais a serem ajustadas, e costuma haver conflito e uma sensação de desentendimento, traição ou perda. Por exemplo: o membro do casal que não mudou e continua no estágio simbiótico inicial pode não compreender ou se sentir ameaçado pelo que lhe parece uma mu-

dança súbita em seu par, que, de repente, não quer que fiquem juntos sozinhos tanto tempo e sente vontade de sair para outros compromissos sem o outro.

Em qual dessas fases se encontra seu relacionamento? Você e seu par estão ambos na mesma fase ou em fases diferentes? Se estiverem em fases diferentes, será preciso entrar em acordo para resolver o conflito, levando em conta as diferenças e individualidades de cada um.

Escolha uma das fases que vêm a seguir. Pode ser que você e seu par estejam em diferentes fases de evolução; portanto, seria bom examinarem essas perguntas de forma independente, assim como fazê-lo em conjunto.

Que fase você está atravessando?

Fase 1 do relacionamento – Só nós dois

Esta é a fase inicial de um relacionamento que costumamos chamar de "apaixonar-se". Vocês não se cansam um do outro e vão para todo lado de mãos dadas – isso se conseguirem sair da cama. Há paixão e romance, e os desejos de ambos são atendidos ao máximo, já que cada um está recebendo do outro tanta atenção. Nenhum dos dois pede ao outro que mude em alguma coisa. Tudo é tão emocionante e prazeroso que nenhum dos dois quer pôr em risco o relacionamento mostrando comportamentos que possam ser inaceitáveis para o outro. Ambos adoram e são adoráveis. Nesta fase, preferem enfatizar as semelhanças e tudo que têm em comum. É como se, de repente, você tivesse finalmente encontrado alguém que entende profundamente quem você e é tudo que você precisa.

Se, depois de alguns meses, cada um decide que vale a pena continuar o relacionamento, vocês terão uma base sólida para sua construção. Essa fase simbiótica tem uma finalidade: é o que permite criar um vínculo forte ou uma ligação afetiva. Muito tempo é passado olhando o outro nos olhos e criando ternura e intimidade. Isso será uma fonte de força e união quando passarem à fase seguinte. Sempre será possível relembrar esse sentimento de acei-

tação e familiaridade em que se baseia o relacionamento. O tempo que se leva nessa fase é um tempo bem gasto, se o relacionamento for para durar muito tempo. Se a intenção não era de que fosse durável, os conflitos vão surgir quando essa fase terminar, e talvez seja a hora de terminar tudo.

Se você vive hoje um relacionamento em que faltou essa fase, ou ela não se completou, por exemplo, devido à distância geográfica ou porque acontecimentos da vida o impediram, a ligação entre vocês pode nunca chegar a ser tão forte. Se um dos parceiros ou ambos têm medo da intimidade verdadeira, essa fase pode não acontecer adequadamente, e o relacionamento vai sofrer por isso nos estágios posteriores.

Se nenhum dos dois consegue realizar plenamente esse estágio, há o perigo de ficarem empacados nesse ponto. O par continua na fase simbiótica, mas de maneira pouco sadia, o que pode levar a relacionamentos complicados – ou de codependência – no qual tentam continuar fundidos um no outro, e para isso evitam conflitos ou exprimir diferenças. Um dos motivos que leva a não querer passar ao estágio seguinte é a existência de uma relação de dependência hostil, em que os casais ficam presos um ao outro em ciclos constantes de conflitos e de dor. Não suportam viver separados e independentes, mas também não suportam ficar juntos de forma harmoniosa.

Fase 2 do relacionamento – Só eu e você

Esse estágio pode começar poucos meses depois do estágio 1. Ou pode demorar mais um pouco a acontecer. Muitas vezes traz desconforto, porque é nesse momento que você percebe que você e a pessoa amada são diferentes e até existem algumas coisas nessa pessoa que você não aprecia! Isso pode ser um choque, e você se pergunta: "O que aconteceu a *nós*, àquele sentimento de sermos um só?" Pode ser um tempo de desapontamento e desilusão, a descoberta deprimente de que uma das promessas feitas na fase 1 – "Vou cuidar de você para sempre" – é pouco realista. Cada um percebe que tem que cuidar de si, pois o outro tem uma vida própria separada.

Se o casal conseguiu ultrapassar bem esse estágio e continua unido, está na hora de começar a discutir coisas tais como as expectativas e necessidades individuais de cada um, e dar início a um acordo a respeito do relacionamento.

Muitos relacionamentos não sobrevivem a essa transição, pois é quando podem perceber que as diferenças entre ambos são grandes demais, e vocês não entendem como não perceberam isso antes. Um de vocês – ou ambos – começa a querer passar menos tempo junto com o outro – por exemplo, deseja sair em separado com os próprios amigos, em vez de fazer tudo em conjunto, ou pode querer um tempo só para si, de privacidade. O outro parceiro pode achar isso muito difícil, considerando-se excluído ou rejeitado. Se um dos parceiros – ou ambos – é uma pessoa insegura, com pouca autoestima, pode ser uma época perigosa.

A segunda fase também tem sua finalidade: cada um reencontra a si mesmo e redescobre que existem um "eu" e um "você", que haviam sido suplantados pelo "nós". Cada qual tem que se definir novamente como pessoa à parte e independente. Sem isso, o relacionamento ficaria estagnado, e nenhum dos dois poderia continuar amadurecendo e se desenvolvendo como um indivíduo dotado de vida própria.

Fase 3 do relacionamento – Eu sou eu

Durante esse período, um ou os dois podem começar a participar mais de atividades separadas. Os indivíduos começam a se redescobrir como pessoas separadas. Retornam aos velhos amigos ou retomam atividades que não são compartilhadas pelo outro, e podem até encontrar novos interesses e oportunidades interessantes. Por um certo tempo, cultivar o "eu" se torna mais importante do que cultivar o "eu e você" ou o "nós".

É nessa hora que as pessoas começam a achar que o outro está se preocupando em excesso consigo mesmo e se tornando egoísta. A necessidade de autonomia, autoexpressão e realização parece passar a ser mais importante do que o relacionamento, e o antigo sentimento de segurança aconchegante dá a impressão de estar temporariamente perdido. Pode parecer que algo precioso se perdeu, e

que não estão mais apaixonados. Pode ser uma época complicada, pois há muitos interesses conflitantes. Cada membro do casal está lutando por sua independência e liberdade, porém, ao mesmo tempo, quer que a outra pessoa esteja ali quando precisar dela – mas segundo seus próprios termos e quando se sentir pronto. Se um dos dois entra nesse estágio antes do outro, isso vai ser um choque para quem ficou para trás, que pode ver nisso um abandono. Se ambos passam por esse estágio ao mesmo tempo, podem se encontrar apenas rapidamente. Casos e atração por outras pessoas podem ameaçar a integridade do relacionamento e causar tanto sofrimento e raiva que não dá para entender o que está acontecendo.

Essa é mais uma transição à qual muitos casais não sobrevivem. Cada qual pode estar sinalizando "Não preciso mais de você", e se sentir preso e limitado se o outro não lhe dá o espaço necessário. Por outro lado, algumas pessoas podem se sentir carentes e se tornar pegajosas, se acham que seu amor as está trocando por outros interesses e preocupações, e que não é mais número 1 na vida do outro.

Essa fase do relacionamento se parece com a da criança de 2 para 3 anos de idade que quer aprender a fazer as coisas de forma independente e quer fazê-las sem ajuda. Mas, se alguma coisa não dá certo, quer que a mamãe apareça imediatamente. Os adolescentes voltam a passar por essa fase quando exigem alta dose de autonomia e independência, mas querem que os pais arrumem suas coisas e paguem as contas deles. Nesses jovens, as afirmações de independência chegam a ser cômicas ou absurdas para os adultos. Da mesma forma, algumas pessoas, durante essa fase, parecem estar dizendo: "Deixe-me em paz, mas fique por perto para o caso de eu precisar".

Depois que o casal tiver entendido e resolvido essa questão e tiver estabelecido seu grau de independência e união, essa fase faz com que cada um possa realizar melhor seu potencial do que conseguiria sozinho. Podem se apresentar ao mundo de uma nova forma, confiantes de que seu par estará ali, nos bastidores, quando for preciso. O casal aprende a importância da confiança, do perdão e da tolerância.

Fase 4 do relacionamento – Voltando ao "nós"

Depois que cada membro do casal houver restabelecido uma noção mais firme de sua identidade no mundo e começado a se esforçar com afinco em prol dos próprios interesses e da própria evolução, já pode começar a voltar a pensar em termos de "nós". O casal pode se unir novamente, sabendo valorizar e compreender melhor as necessidades e a diversidade individual de cada um. Passam mais tempo juntos conversando sobre o relacionamento e o que esperam dele.

Nessa fase, o esforço e a atenção são mais dirigidos ao equilíbrio entre o "nós" e o "eu". O casal oscila entre períodos de profunda intimidade e períodos de separação e independência, época em que uma ênfase excessiva no "nós" ainda parece ameaçadora ao sentido de ego dos indivíduos. O casal se sente dividido entre o medo de submergir no "nós" ou ser cada um independente e sozinho. Alguns casais podem testar se podem mesmo contar com o outro, ou se poderão manter uma vida própria sem sofrer recriminações.

Os problemas desse período podem levar a conflitos e sofrimento, já que os relacionamentos podem levar à polarização. Um dos parceiros pode mostrar necessidade de se sentir independente e terá medo de ser abafado pelo outro, enquanto o outro sentirá falta de uma intimidade constante e ficará carente e exigente. Problemas inconscientes com respeito à segurança e à independência, originados na infância, podem vir à tona.

A mãe de Joe foi abandonada pelo marido, o pai de Joe, quando ele tinha cerca de 4 anos. Ela dependia do apoio emocional de Joe, e quando ele foi ficando mais velho, tentou sutilmente controlar e restringir suas atividades fora de casa, para que ele ficasse em casa com ela à noite. O resultado é que Joe sente alergia a mulheres que dão a impressão de querer controlar sua vida, e faz questão de sair todas as noites. Esse comportamento resulta naquilo que ele tanto detesta – uma mulher exigente, que vive reclamando e esperando por ele em casa. Isso o convence de que todas as mulheres são choronas e dependentes, e ele decide que prefere viver sozinho para poder "ter seu espaço".

Se os problemas da fase 4 forem resolvidos com sucesso e os dois entrarem num acordo – isso leva algum tempo –, o casal chegará a uma maior satisfação e profundidade.

Fase 5 do relacionamento – Interdependência

Depois de alguns anos, o casal já atingiu algumas certezas básicas: os dois sabem que se amam, mas seguem também com sua própria vida pessoal. Esses aspectos são igualmente importantes para eles e não representam ameaça. Cada parceiro é um indivíduo satisfeito com a própria vida e seguro, ao mesmo tempo que encontra profunda satisfação no relacionamento.

Esse é o estágio do pacto realista. Ambos já desistiram da ideia de um parceiro idealizado que preencheria todos os seus desejos. Cada qual está disposto a se dedicar ao outro, desde que seja um compromisso de parte a parte. Por intermédio de conversas, o casal se esforça muito para manter o relacionamento, cumprir seus compromissos e levar adiante seus planos. Os dois tornaram-se realistas e não esperam que o relacionamento se resolva sozinho.

Se um dos parceiros atinge esse estágio antes do outro, esse parceiro pode desejar mais intimidade e contato, enquanto o outro ainda está tentando afirmar a própria independência. É preciso ter paciência.

Este é, acima de tudo, o estágio da maturidade, baseado na valorização e no respeito mútuos. Cada um encoraja o outro a evoluir e crescer, em vez de tentar, por meio de controle e manipulação, que o outro realize todos os seus desejos. A franqueza e a vulnerabilidade aumentam. A essa altura, cada indivíduo atingiu a compreensão de que há pontos em que deve ceder, mesmo quando isso não lhe agrada, e geralmente se esforça para que o relacionamento dê certo, sem sentir ressentimento pelas obrigações inerentes. Ambos reconhecem o valor profundo do relacionamento. Embora nenhum relacionamento possa ser considerado como garantido para sempre, o casal terá construído algo sólido, e ambos se sentem prontos para enfrentar juntos o futuro.

Em qual dessas fases você está?

Sabe identificar os desafios particulares que está enfrentando nessa fase do seu relacionamento?

Avalie sua habilidade para se comunicar como casal

A boa comunicação é a essência de um bom relacionamento. Prestando atenção ao modo como um casal se comunica, podemos prever com precisão sua probabilidade de sucesso. A comunicação inclui o modo como se cumprimentam ou se despedem, demonstrações de aceitação, se ouvem um ao outro, como contornam conflitos e conseguem que seus desejos sejam satisfeitos, como enfrentam diferenças e desavenças, o modo como demonstram compreensão e empatia e como vivem a vida cotidiana. Se os parceiros demonstram habilidade interpessoal um para com o outro, cada um deles se sente respeitado, valorizado e compreendido, e suas necessidades pessoais são levadas em conta.

O questionário servirá para ajudar vocês a avaliarem e pensarem se, como casal, são hábeis comunicadores. Essa é uma boa previsão de como será seu relacionamento a longo prazo – e que aspectos da comunicação podem ser trabalhados para obter um bom resultado.

Pensem em qual seria a reação provável de vocês como casal nas seguintes situações:

1 Depois de um dia longo, trabalhoso e estressante, vocês se reencontram. Como seria a primeira parte da noite que vão passar juntos?
   a. Um dos parceiros está preocupado e não presta muita atenção ao outro.
   b. Um de vocês, ou ambos, entra em um estado de espírito negativo.
   c. Um tenta tratar bem o outro, mas acha que isso não é justo.
   d. Antes de mais nada, vocês se sentam e passam algum tempo entrando novamente em sintonia.

2 Quando entram em conflito ou há um desentendimento a respeito de algo importante, a atitude mais provável seria:
   a. Não entender qual é o verdadeiro motivo do conflito ou não aceitar a versão do outro?

b. Permitir que a conversa se torne negativa ou crítica, dando origem a discussões?
c. Vai cada qual para um lado, para evitar uma discussão?
d. Trocam muitas ideias até chegarem a um acordo aceitável para ambos?

3 Ambos precisam desesperadamente de umas férias. Um quer ir para uma praia, para relaxar e esfriar a cabeça. O outro prefere uma viagem movimentada. Qual seria o resultado mais provável?

a. Vocês viajam para o lugar preferido pelo parceiro mais persuasivo e dominante; o outro não gosta muito, mas tenta se conformar.
b. Vocês viajam para o lugar preferido pelo parceiro mais persuasivo e dominante, mas o outro não para de reclamar.
c. Viajam para lugares diferentes.
d. Escolhem um lugar onde cada um pode fazer algumas coisas sozinho, mas podem também passar parte do tempo juntos.

4 Se vocês moram juntos, como fica resolvida a questão das compras?

a. Fazem as compras juntos – às vezes a situação fica tensa, mas vocês dão um jeito.
b. Cada qual faz parte das compras individualmente, quando quer, e brigam por causa das coisas escolhidas.
c. Um dos dois fica quase sempre com essa responsabilidade.
d. Discutem como vão fazer, e ou fazem um rodízio ou encontram outra maneira de dividir as obrigações, o tempo e a despesa.

5 Vocês têm opiniões diferentes a respeito de um assunto delicado e discordam totalmente da opinião um do outro. O que aconteceria mais provavelmente?

a. Evitam discutir e fingem estar de acordo.
b. Criticam um ao outro e se sentem infelizes.
c. Decidem que um dos dois é superior e tem o direito de decidir.
d. Cada qual ouve e admite a opinião do outro, mesmo que continue não concordando.

6 Seu par se embriaga em uma festa e se comporta de forma inconveniente. O que você provavelmente faria?

a. Tentaria fingir que nada está acontecendo.
b. Faria críticas e ficaria com raiva.

c. Acharia que o problema não é de seu e voltaria para casa sozinho.
d. Levaria a pessoa para casa em segurança e esperaria uma oportunidade para falar do acontecido e de como se sentiu no dia seguinte.

7 Seu parceiro anda ocupado e estressado e lhe faz muitas exigências. Você também está atarefado. Você, provavelmente, agiria deste modo:
a. Deixaria tudo para ajudá-lo e faria tudo o que pudesse.
b. Ajudaria, mas se sentiria exausto e explorado.
c. Daria bons conselhos sobre a melhor maneira de ele administrar o tempo.
d. Você se ofereceria para ajudar no que for possível, porque sabe que o outro faria o mesmo por você.

8 Você já decidiu o que quer fazer no fim de semana. Seu par também decidiu o que quer fazer, e isso exige sua participação. Qual seria a saída provável?
a. Os dois acham que vão passar o fim de semana juntos.
b. Um de vocês se zanga porque o outro não quer fazer a mesma coisa e vai estragar seu fim de semana.
c. Um de vocês faz exatamente o que pretendia e, se o outro não quiser ir junto, tudo bem.
d. Discutem o assunto bem antes do fim de semana e chegam a uma solução que os dois consideram razoável.

Pontos

Maioria de respostas A

Em geral vocês acham que a relação de vocês é de intimidade. Às vezes acham que é muito íntima e que têm muita coisa em comum. Entretanto, isso nem sempre facilita a comunicação. Talvez estejam negando ou evitando as diferenças entre vocês. Talvez não percebam que veem as coisas através de dois telescópios totalmente diferentes. Vocês podem achar que sabem quem é o seu par e o que esse está pensando, mas, na verdade, ele ainda pode surpreendê-lo. Seria bom ouvirem um ao outro com maior atenção, sem se fiarem em suposições, e aceitarem melhor as diferenças entre as personalidades dos dois.

Maioria de respostas B

Embora baseada no bom companheirismo, há muita comunicação negativa na relação de vocês, e isso poderia vir a reduzir para ambos o valor e a longevidade

do relacionamento. Nota-se uma tendência ao afastamento, a ficarem amuados ou a punir um ao outro. Ou então um dos dois acha justo comportar-se mal. Vocês permitem que a conversa adquira um tom negativo, e isso prejudica a confiança e o sentido de segurança entre ambos. Seria bom cultivar um clima mais amistoso e de mais aceitação, e não expressar tanta crítica nem pôr a culpa no outro.

Maioria de respostas C

Esse relacionamento não parece suficientemente justo em certo aspecto. Trata-se do fato de um de vocês se esforçar mais sinceramente? Ou um de vocês é muito possessivo? Um dos dois mostra maior cuidado e interesse do que o outro? Um de vocês acha que o outro se sente tão seguro do relacionamento que não acha necessário se esforçar? Vocês ficam remoendo problemas e ficam parados no mesmo lugar? De que forma esse relacionamento poderia se tornar uma amizade entre iguais? Seria bom colocar as cartas na mesa e decidir se estão prontos, decididos e preparados para dar um ao outro o que cada um precisa.

Maioria de respostas D

Vocês demonstram que existe um relacionamento social positivo entre ambos. Sabem consertar comentários negativos, amenizar situações tensas e entabular uma discussão positiva dos problemas delicados, de forma amistosa, franca e demonstradora de aceitação. Escutam atentamente um ao outro, de forma respeitosa. Compreendem e concordam que para manter esse relacionamento é preciso esforço, e fazem isso como bons companheiros em pé de igualdade. Consideram um ao outro parceiros e companheiros confiáveis. Sabem chegar a acordos que sejam bons para os dois, respeitam e encorajam o crescimento e a evolução do parceiro, que não veem apenas como parceiro, mas sim como pessoa independente. Dão um ao outro gratificação, companhia e apreço, e isso faz com que o relacionamento seja uma experiência agradável a maior parte do tempo.

Expectativas

O que você espera do seu par? E o que ele ou ela espera de você? Esclarecer o que cada um espera do outro permite dar um tom construtivo ao seu relacionamento. É preciso haver um equilíbrio

de expectativas. Não há equilíbrio quando se espera que uma pessoa faça todo o trabalho doméstico enquanto a outra fica sentada, esperando ser servida – a não ser que tenha havido um acordo claro quanto a essa expectativa, e os dois tenham concordado que isso é justo e desejável. Esse é um exemplo óbvio, mas existem expectativas bem mais sutis, que são difíceis de abolir, pois acabam se integrando à estrutura do relacionamento.

Quando Amanda e Dan começaram a namorar, ele logo descobriu que ela cozinhava muito bem. Em um de seus primeiros encontros, ela sugeriu que ele fosse um dia ao seu apartamento, e ela faria um jantar para ele. Ela tratou de montar um cenário muito sedutor. Além de velas, luz indireta, flores, música romântica, incenso e roupa de cama nova, houve um jantar delicioso, feito por ela. Claro que ela já havia se informado com antecedência de quais eram os pratos preferidos dele e das respectivas combinações, e passou a maior parte do dia preparando tudo para a noite.

Quando Dan chegou, adorou tudo e aceitou prazerosamente o clima de sedução. Comentou várias vezes a comida gostosa, perguntou como ela havia descoberto que *bouillabaisse* era um dos seus pratos favoritos – e disse que a dela era muito melhor do que uma, deliciosa, que havia comido na Provença. Amanda percebeu que ele gostava de boa comida e continuou a cozinhar para ele, convidando-o para jantar várias vezes por semana. Ele não podia retribuir a gentileza porque ainda morava com a mulher enquanto tomavam providências para o divórcio. Além disso, ele estava sem dinheiro porque a mulher o tinha deixado sem nada. Quando Amanda não estava em casa, ou não podia cozinhar por algum motivo, ele comia fora e a encontrava depois. Então Amanda fazia para si mesma um sanduíche ou uma sopa quando chegava em casa.

Quando o divórcio foi assinado, ele não tinha lugar para morar. Amanda achou normal que ele fosse morar na casa dela por uns tempos. Ele aceitou assim que ela ofereceu, e, com seis meses de namoro, estavam morando juntos. Ele ofereceu uma ajuda para as despesas da casa, mas ela disse que por enquanto não se importava que ele fosse apenas um convidado. Por algum tempo tudo continuou a ser como antes, e eles eram felizes. Dan saía cedo para o trabalho; Amanda lavava a louça do jantar da véspera e arrumava o apartamento antes de ir para o trabalho, poucas horas depois. O emprego dela era de meio expediente,

porque ela estava montando em casa um pequeno negócio próprio. E percebeu que já não se dedicava tanto a isso desde que Dan viera morar com ela, já que ele ocupava a maior parte do seu tempo.

Ao final de dezoito meses, esse estilo de vida havia se tornado um hábito, e Amanda começou a sugerir que Dan ajudasse um pouco na cozinha, mas ele explicou que não era bom cozinheiro e que cozinhar o deixava nervoso, porque achava que não estava à altura dela. Ele até fazia alguma coisa, mas era como se não servisse para nada – ligava o forno muito alto e queimava a comida, em parte porque ficava esperando que ela tirasse as coisas do forno na hora certa.

Só aos poucos Amanda foi percebendo que Dan esperava que ela cozinhasse para ele todo dia, com pouquíssima ajuda da parte dele. De vez em quando ele dava dinheiro para as despesas da casa, mas, na maioria das vezes, simplesmente se esquecia disso e dava a impressão de não ter uma noção muito realista do preço das coisas. Parecia achar que, já que ela já comprava as coisas "para si mesma" e teria que pagar as contas de todo jeito, não havia necessidade de que ele contribuísse com muito.

Quando, um dia, ela o interpelou sobre a expectativa dele de que ela fosse a única encarregada da cozinha, ele ficou muito ofendido e se recusou a discutir o assunto. Deu a entender que não queria ser incomodado com coisas assim e que tinha preocupações maiores e mais importantes, tais como seu divórcio e seu novo trabalho como sócio em uma firma de advocacia. E mudou de assunto, elogiando sua beleza e dizendo que gostava muito dela.

Amanda percebeu, tarde demais, que tinha sido uma boba e que o fato de ter se apaixonado por Dan e fazer tudo para lhe agradar a havia impedido de pensar direito. Ela mesma havia contribuído para que Dan criasse a expectativa de que ela agisse como a sua mãe e resolvesse todos os assuntos domésticos. Dan e Amanda nunca haviam falado das expectativas de cada um quanto a um relacionamento, e a situação havia simplesmente acontecido. A expectativa de Dan – sobre a qual ele nunca havia pensado muito – era de que as mulheres se encarregavam dos banais assuntos domésticos e o homem batalhava fora de casa. Esperava que ela lhe servisse como base de apoio. E, como Amanda o havia seduzido com seus dotes culinários, esperava encontrar comida do mesmo nível na mesa todas as noites. Algumas das expectativas de Amanda combinavam bem com as de Dan. Ela esperava apoiá-lo e ser uma boa dona de casa, e ser solidária sempre que Dan precisasse dela. Mas, por outro lado, esperava que Dan contribuísse com alguma

coisa, de forma justa e igualitária, e ficava esperando por algo que nunca acontecia. Ela, por seu lado, também esperava apoio quando estava com muito trabalho ou enfrentando problemas em seu negócio. Mas percebeu que, quando estava cansada, estressada ou ocupada, Dan se mostrava especialmente exigente. Se ela não conseguisse ter o jantar pronto na hora que ele queria, ele saía para comer fora sozinho e nunca a convidava para ir junto.

Quando percebeu tudo isso, Amanda ficou muito aborrecida, mas Dan nunca estava disposto a discutir o assunto. Depois de alguns meses de estresse, em que pensava no que fazer, ela pediu a ele que fosse embora. Dan ficou muito ofendido e falou pouco, mas mandou-lhe muitos e belos buquês de flores, com cartões românticos em que a chamava de "minha coelhinha". Amanda não teve coragem de exigir que discutissem os problemas que precisavam ser resolvidos se quisessem continuar juntos, e o relacionamento fracassou. Dan quase que imediatamente arranjou outra pessoa, e Amanda preferiu continuar sozinha por algum tempo até pensar bem nos motivos pelos quais o relacionamento tinha sido uma sucessão de erros.

Se Amanda e Dan tivessem desde o início deixado claras quais eram suas expectativas, talvez o relacionamento nunca tivesse decolado. Quem seria capaz de demonstrar que queria para companheira um misto de mãe, mulher sedutora e capacho? Era mais fácil camuflar os problemas. É fácil criticar Dan, mas, na verdade, ele apenas agiu de acordo com o modo como estava condicionado a agir – queria uma vida pacata, e Amanda jamais havia desmentido seriamente a ideia dele de que era uma coelhinha trabalhadora que havia aparecido na hora certa. Esclarecer logo no início quais são suas expectativas faz toda a diferença no tipo de relacionamento que você acabará tendo.

Quais são suas expectativas em um relacionamento?

- Quais são as qualidades essenciais que você exige em um relacionamento?
- Quais são as qualidades que você gostaria de encontrar em um parceiro ideal?

- O que você acha que espera do seu par?
- O que ele ou ela espera de você?
- De ambos os lados, quais dessas expectativas desagradam ou não correspondem à realidade?
- O que cada um espera do outro é justo, realista e equitativo?

Fazer um contrato

Um contrato é um acordo que duas (ou mais) pessoas estabelecem em conjunto e que ambas concordam em cumprir. Pode ser muito útil estabelecer um contrato para o seu relacionamento, que não precisa ser rígido e deverá ser revisto regularmente. É uma boa maneira de conservar a saúde do relacionamento e ajuda a não esquecer o que cada um espera do outro e como isso está sendo cumprido. Não se trata de um contrato legal, mas sim de um acordo explicitamente discutido, de forma que as duas pessoas envolvidas saibam exatamente o que é esperado delas e o que podem esperar em troca.

Comportamentos positivos e negativos em um casal

Comportamentos que dão certo

Casais bem-sucedidos costumam monitorar quase que continuamente seu relacionamento e procuram agir de uma forma que leve igualmente em conta as necessidades de cada um. Casais bem-sucedidos podem aprender a ser ainda mais bem-sucedidos e a superar dificuldades de comunicação se forem capazes de identificá-las e superá-las. Alguns comportamentos demonstram ao outro que é amado, que você é sensível às necessidades dele e que pode contar com você quando precisar. Daremos a seguir uma lista de comportamentos que, combinados, servem para criar um relacionamento sadio e feliz. Aprender e colocar em prática esses comportamentos não é falta de sinceridade, mas, pelo contrário, vai demonstrar ao seu par que você está se esforçando para tornar tudo melhor.

Avalie a si mesmo e ao seu par

Comportamentos positivos em um casal

	Parceiro 1	Parceiro 2
Quando seu par aborda um tópico desagradável, ele/ela o faz de forma amável e gentil e escolhe a hora apropriada para isso?	☐	☐
Seu par trata você em pé de igualdade?	☐	☐
Seu par trata você com respeito?	☐	☐
Ele ou ela se interessa e se preocupa sinceramente com seu bem-estar?	☐	☐
Ele ou ela faz coisas para você espontaneamente e com prazer?	☐	☐
Seu par leva em consideração tanto as próprias necessidades quanto as suas?	☐	☐
Seu par encoraja você a crescer e evoluir?	☐	☐
Seu par lhe dá satisfação sexual?	☐	☐
Ele ou ela chama sua atenção de forma gentil e apropriada quando necessário?	☐	☐
Compreende você?	☐	☐
Escuta com atenção o que você lhe diz?	☐	☐
Aceita você do jeito que você é?	☐	☐
Está ao seu lado quando você precisa?	☐	☐
Aumenta sua autoestima?	☐	☐
Demonstra visivelmente que o/a ama e aprecia?	☐	☐

	Parceiro 1	Parceiro 2
Faz demonstrações físicas de carinho, e não apenas as sexuais?	☐	☐
Seu par tem tempo para você?	☐	☐
Seu par sabe deixar para trás os problemas, desavenças e erros passados?	☐	☐
Ele ou ela parece sempre ter uma visão positiva a seu respeito?	☐	☐
É sincero e honesto com você?	☐	☐
Tem interesse de saber mais sobre você?	☐	☐
Ambos já falaram a fundo do passado de ambos?	☐	☐
Acha que seu par sabe quais são alguns de seus sonhos e metas e os compreende e apoia?	☐	☐
Seu par permite que você influencie a vida dele/dela e adapta os próprios planos para atender à sua conveniência?	☐	☐

Quantos desses comportamentos positivos de um casal você marcou como seus?
Parceiro 1 _____ Parceiro 2 _____

Comportamentos negativos em um casal

Quantos dos comportamentos descritos abaixo são seus também? E do seu par? Esta lista pode ser encarada como um manual de como ter um relacionamento horrível! São coisas que não se deve fazer. Cada um desses comportamentos serve como aviso de que o relacionamento vai mal se continuar assim. Se você perceber que costuma adotar regularmente um desses comportamentos, está na hora de parar e pensar.

	Parceiro 1	Parceiro 2
Começar uma discussão de forma agressiva ou crítica.	☐	☐
Criticar com frequência.	☐	☐
Reclamar de tudo.	☐	☐

	Parceiro 1	Parceiro 2
Queixar-se.	☐	☐
Não tratar o outro em pé de igualdade, considerando-o seja superior, seja inferior a você.	☐	☐
Não atender a pedidos razoáveis.	☐	☐
Ceder com facilidade a pedidos pouco razoáveis.	☐	☐
Concordar em aceitar comportamentos inaceitáveis do seu par.	☐	☐
Culpar seu par pelo que você sente.	☐	☐
Reagir mal ou ficar na defensiva quando seu par discorda de você ou faz uma crítica construtiva de forma gentil.	☐	☐
Não escutar.	☐	☐
Não permitir que ele/ela o influencie, ou, pelo contrário, adaptar seus planos de acordo com a conveniência do outro.	☐	☐
Impedir o progresso do outro.	☐	☐
Demonstrar, por meio da linguagem corporal, indiferença ou falta de interesse.	☐	☐
Calar-se ou emburrar para punir o outro.	☐	☐
Manter-se distante com frequência.	☐	☐
Tomar certas atitudes por causa de ciúme.	☐	☐
Querer mandar no outro.	☐	☐
Querer controlar o outro.	☐	☐
Exigir que seus desejos sejam atendidos, mesmo que o outro esteja doente ou ocupado.	☐	☐
Fazer menos que a metade do trabalho.	☐	☐
Recusar-se a falar de determinados tópicos.	☐	☐
Fazer coisas que estão em desacordo com seu contrato de casal.	☐	☐

	Parceiro 1	Parceiro 2
Recusar-se a aceitar responsabilidades.	☐	☐
Não valorizar ou não notar as coisas.	☐	☐
Guardar ressentimento.	☐	☐
Sabotar sua confiança e sucesso.	☐	☐
A outra pessoa quer que você cuide dela – mas não faz o mesmo por você.	☐	☐
Desentendimentos e brigas constantes por causa de assuntos corriqueiros.	☐	☐
Falar mal do parceiro para os outros.	☐	☐

Quantos desses comportamentos positivos de um casal você marcou como seus?
Parceiro 1 _____
Parceiro 2 _____

O que você gostaria de mudar?

Protesto saudável

Saber protestar quando uma coisa não lhe agrada é muito saudável. Todos nós precisamos nos zangar e nos afirmar de forma apropriada para que nossas necessidades sejam respeitadas e para que não passem por cima de nós nem

nos tratem mal. As perguntas abaixo vão fazer com que você perceba melhor os problemas que precisam ser tratados com firmeza saudável.

Quando era criança, você era ouvido quando dizia o que queria?

Permitiam-lhe dizer "não" quando você não queria alguma coisa?

Quando estava com raiva ou zangado, como você o expressava? Alguém o levava a sério?

Hoje, como age quando se zanga?

Se o seu par faz alguma coisa que realmente o aborrece, como você age? (Por exemplo, você mostra sua raiva abertamente, se retrai, fica de mau humor, castiga o outro de modo que se sinta tão mal quanto você, prefere a passividade?)

Sabe como dizer ao seu par e às pessoas à sua volta o que você quer?

Acha que seu par ou as outras pessoas próximas não lhe dão o devido valor, ou o exploram?

Acha que às vezes perde o controle devido à raiva? Ou que sua raiva é expressada de modo muito indireto ou passivo?

Essas perguntas e respostas lhe mostram um pouco do que você aprendeu na infância e vem pondo em prática desde então a respeito de regras para expressar seu direito de protestar de forma apropriada, pedir o que quer, dizer não e impor seus limites às outras pessoas.

Como administrar conflitos

Conflitos existem em todos os relacionamentos. Se de vez em quando surgirem conflitos ou você tiver sentimentos negativos a respeito do seu par, isso não quer dizer que exista algo de errado. Um relacionamento bem-sucedido não quer dizer ausência total de negatividade ou diferenças, mas sim um relacionamento em que a negatividade e as divergências de opinião são tratadas e resolvidas francamente e com delicadeza.

Os conflitos surgem por muitas razões, todas elas devido ao fato de as pessoas terem pontos de vista diferentes: diferenças de personalidade, a maneira de amar e a história pessoal de cada um, o fato de estarem atravessando fases diferentes do relacionamento (ver capítulo 4), falhas de comunicação e o fato de as pessoas desejarem coisas diferentes ou terem uma agenda própria que faz com que tentem conduzir uma situação de modo a que ela se adapte às

próprias necessidades. Muitas vezes nem percebemos que fizemos algo que aborreceu ou magoou a outra pessoa porque estamos totalmente ocupados com outra coisa.

Um relacionamento no qual os conflitos não podem ser expressados geralmente não é um relacionamento saudável. No entanto, conflitos tratados com agressividade e de forma desastrada são causa de muitos sofrimentos.

O que é uma briga justa? Para ter um relacionamento saudável e durável é preciso que concordem em se guiar por algumas diretrizes comuns aos dois. Por exemplo, algumas pessoas cresceram em famílias barulhentas e agitadas, e falar alto é normal para elas. Outras pessoas, criadas em lares tranquilos, nos quais raramente se levantava a voz, a não ser para expressar raiva ou frustração extrema, podem considerar inaceitável que o outro grite com elas porque se esqueceram de comprar cebola.

Comportamentos aceitáveis e inaceitáveis

Pense nesses comportamentos que podem surgir em situações de conflito e decida quais são aceitáveis para você ou não. Se você e seu par discordam, então precisam chegar a um acordo que ambos sejam capazes de respeitar. Usar qualquer uma destas estratégias diminui as chances de resolver bem um conflito.

1. Gritar ou levantar a voz.
2. Falar palavrões ou usar linguagem injuriosa.
3. Recorrer à agressão física.
4. Usar como argumento o passado ou assuntos que não têm a ver com o tópico em questão.
5. Iniciar a discussão criticando o parceiro ou usar a crítica para intimidar o outro, para que ele mude.
6. Ficar calado ou recusar-se a discutir o problema, mudando de assunto ou não prestando atenção ao que é dito.
7. Não escutar quando o outro levanta uma questão importante.

8 Tratar o assunto num tom de voz ofensivo ou agressivo.
9 Jogar no outro a culpa por seus maus sentimentos.
10 Qualquer outro comportamento que seja desagradável para você.

Durante uma briga ou desentendimento de quais dos comportamentos acima você seria capaz?

Quais deles você aceitaria no seu par?

Quais deles o seu par acha aceitáveis?

Quais deles são inaceitáveis para o seu par?

Que tipo de acordo vocês precisam firmar para terem certeza de que seus desentendimentos serão justos?

Como administrar conflitos com habilidade

Geralmente um conflito administrado com habilidade, usando a comunicação de maneira correta, tem maior chance de levar a uma solução razoável – ou as pessoas envolvidas a concordarem em aceitar suas diferenças. As pessoas são capazes de aceitar um certo nível de desentendimento, mas não o desrespeito, acusações ou humilhação. Resolver um conflito de maneira habilidosa requer estas seis técnicas de administrar conflitos:

- Escolham de comum acordo um lugar e uma hora apropriados para discutir, quando nenhum dos dois estiver cansado, estressado ou preocupado.
- Combinem um limite de tempo – não estendam a discussão por horas a fio.
- Pensem antes, muito bem, no que vão dizer; por exemplo, não aproveitem a ocasião para pôr para fora seus piores e mais negativos sentimentos, tais como hostilidade e ressentimento. Uma discussão proveitosa não é uma livre expressão de negatividade, mas sim uma forma adulta de negociar.
- Deem tempo a cada um para ouvir atentamente o ponto de vista do outro.
- Cada qual deve repetir o que o outro disse, da forma como o compreendeu, usando o mais possível o mesmo tipo de linguagem utilizada pelo outro, sem acrescentar distorções ditadas pela raiva. Por exemplo: "Acho que você está querendo dizer que não aceita que eu fique fora tanto tempo e que quer que eu ajude mais com as crianças" soa muito melhor do que "Você vive reclamando que eu nunca estou aqui. Você devia saber que eu estou sempre ocupado".
- Cada um deve ter sua chance de expor o que o está aborrecendo e o que gostaria que mudasse. Isso deve ser dito de forma respeitosa, sem acusações. Por exemplo: "Quando você bate a porta é como se me rejeitasse e me botasse para fora". E não: "Por que você vive batendo a porta? Será que não sabe fechar direito?"
- Tudo aquilo que você gostaria que a outra pessoa mudasse no comportamento dela deve ser exposto como um pedido

positivo, como: "Eu ficaria muito contente se antes de sair de manhã você me trouxesse o chá", muito melhor do que: "Você não liga mais para mim, você nunca faz o meu chá de manhã".

- Antes de encerrarem a discussão, tentem chegar a um acordo que seja razoável para ambos, mesmo que tenham que deixar para depois a solução ideal. Combinem o que cada um vai fazer para melhorar a situação e marquem uma nova discussão para daí a algum tempo a fim de discutir como vão as coisas.

Em qual dessas técnicas você se sai melhor? E pior?

Perdão e reconciliação

Às vezes, esquecer o que passou – ou perdoar o que alguém nos fez – é a única maneira de nos libertar e seguir em frente. Mesmo não parecendo uma boa ideia esquecer as mágoas que outras pessoas nos causaram, isso nos deixa prontos para um futuro melhor, em vez de nos sentirmos permanentemente infelizes ou deixarmos que o acontecido marque para sempre o relacionamento. Embora tirar a desforra possa de alguma forma fazer-nos sentir melhor temporariamente, o perdão parece ser mais benéfico à saúde da vítima. Pessoas que sabem perdoar sofrem menos de ansiedade e depressão, têm menos comportamentos hostis e são, geralmente, mais saudáveis. A capacidade de perdoar pode estar relacionada ao grau de satisfação e intimidade que sentimos em um relacionamento – isto é, é mais fácil perdoar quando compreendemos o que levou a pessoa a cometer o ato que nos aborreceu. É interessante notar que a dificuldade em perdoar a si próprio está associada à baixa autoestima, à raiva e à ansiedade.

O processo de perdoar passa por três estágios:

1 **Você se sente capaz de reconhecer e discutir o que houve?** Isto quer dizer: não negar nem deixar de falar no que aconteceu, e mostrar que acredita que a culpa é da outra pessoa – do contrário, não haveria o que perdoar.

2 **Você consegue se desligar?**
Por exemplo: seria capaz de sentir empatia e compreender o que a outra pessoa estava sentindo naquele momento, e de tentar entender o que a motivou? Se ficar com raiva, use isso como combustível para levá-la a uma mudança positiva, se possível.

3 **Sente-se capaz de discutir o fato de maneira franca e honesta?**
Para que seja possível perdoar, é preciso que a outra pessoa esteja disposta e reconhecer a gravidade do que fez e entenda bem como fez você se sentir. (Muitas vezes, as pessoas negam ou minimizam a importância do que aconteceu.) Se o outro não consegue ver as coisas do seu ponto de vista, você não terá como perdoá-lo completamente.

Diferenças de personalidade

Elas são responsáveis por muitos conflitos, porque temos a tendência a imaginar que todo mundo é igual a nós e pensa exatamente como pensamos – ou então que, se as pessoas são diferentes de nós, elas estão erradas. Muitas vezes não nos damos conta de que as outras pessoas nem sempre estão ligadas na mesma onda que nós e que, nesse caso, não conseguimos entender automaticamente qual é a delas.

A maior e mais básica é a diferença entre extroversão e introversão. Embora todo mundo saiba disso, essa diferença ainda causa muitos desentendimentos entre casais. Isso porque esses dois tipos fundamentais veem o mundo e se relacionam com ele de forma diferente. Se você é um introvertido, dificilmente conseguirá ver as coisas do ponto de vista de um extrovertido. Não queremos dizer que um tipo é melhor do que o outro, eles simplesmente são diferentes. Extroversão e introversão são como as duas pontas de uma vara, e nós todos estamos em algum ponto entre esses dois extremos. A maioria das pessoas tem características pertencentes aos dois tipos, mas com a predominância de um deles. Sabe-se que ser extrovertido ou introvertido faz parte do seu temperamento nato,

portanto é algo que não pode ser fundamentalmente alterado. No entanto, as vivências e as situações podem nos forçar a adotar características do tipo oposto ao nosso. Se você é introvertido, nada o impede de adotar na vida social as características de um extrovertido. Assim mesmo, você nunca será naturalmente do tipo que chamam "a alma da festa", como são os enturmados extrovertidos. E talvez prefira, secretamente, passar a noite na companhia de um bom livro ou de apenas uma ou duas pessoas.

Você é extrovertido ou introvertido?

Marque A ou B em cada pergunta, depois some seus pontos no final.

1 Se receber um convite para uma festa para muitos convidados, você
   a. Sente-se coagido a comparecer?
   b. Sente-se animado e cheio de energia, e espera ansiosamente pelo dia?

2 Como é o seu círculo de amizades?
   a. Tem um grupo pequeno de amigos leais, que conhece bem e com os quais adora se encontrar?
   b. Tem um vasto círculo de amizades, que inclui pessoas de tipos variados, amigos, colegas, conhecidos, e considera a todos como amigos?

3 Você:
   a. Sente-se mal e cansado quando passa tempo demais na companhia de outras pessoas?
   b. Sente-se mal e cansado se passar muito tempo sozinho ou com um grupo pequeno de pessoas?

4 Você:
   a. Gosta de verdade de estar consigo mesmo e acha que ficar algum tempo sozinho lhe faz bem?
   b. Sente que pode ficar um tempinho consigo mesmo?

5 Se ficar sozinho em casa num final de semana, você:

a. Se sentiria bem em ficar em casa?

b. Sentiria necessidade de sair, encontrar os amigos ou arranjar alguma diversão?

6 Você:

a. Se sente cansado se é obrigado a passar o dia trabalhando intensivamente com outras pessoas?

b. Sente-se cheio de energia pelo contato com outras pessoas no trabalho?

7 Assim que chega em casa vindo do trabalho, você:

a. Prefere uma atividade sossegada, quieta e relaxante?

b. Quer logo conversar com alguém, ligar a TV ou o rádio?

8 Sua tendência é:

a. Interessar-se intensamente e se envolver com seus assuntos e atividades favoritas, de modo que chega a perder a noção do tempo?

b. Tem uma grande variedade de interesses, mas salta facilmente de um para o outro?

9 Você:

a. Acha difícil concentrar-se em um ambiente barulhento ou quando é interrompido?

b. Gosta de ver muita atividade ao seu redor e adora ser interrompido?

10 Você diria que:

a. É muito difícil as pessoas chegarem a conhecê-lo de saída; elas só o apreciam e o compreendem inteiramente depois de conhecê-lo por algum tempo?

b. É muito fácil conhecê-lo?

Contagem de pontos

A _____ (introvertido)

B _____ (extrovertido)

Compare sua contagem de pontos com a do seu par e conversem sobre isso.

Comunicação e preferência quanto a estilo de vida

Essas perguntas certamente ilustraram algumas diferenças quanto ao estilo de vida preferido por extrovertidos e introvertidos. Embora cada qual possa conviver com o outro, é exaustivo viver o tempo todo de forma diferente daquela que se prefere. Se você é um introvertido e trabalha o dia todo na companhia de outras pessoas, precisará passar algum tempo sozinho ao chegar em casa, ou quem sabe uma conversa a dois lhe dê a oportunidade de aprofundar uma questão. Se você é um extrovertido mas não faz muitos contatos durante o dia, ao chegar em casa estará faminto por companhia, diversão e estímulo.

Os introvertidos obtêm sua energia inspiradora do seu mundo interior, ao passo que os extrovertidos recebem do exterior a energia e a inspiração; dessa forma, temos necessidades diferentes quanto a estímulo externo. Além disso, o introvertido prefere tempo para pensar com profundidade antes de apresentar o que resultou do seu pensamento – e pode estar certo de que ele pensou cuidadosamente e ponderou demoradamente tudo. Por outro lado, o extrovertido costuma pensar em voz alta para chegar a uma opinião, mas isso certamente não será a sua palavra final sobre o assunto. Dessa forma, um introvertido pode dar uma importância indevida aos comentários aleatórios de um extrovertido, ao mesmo tempo que um extrovertido pode não se dar conta de que o introvertido acabou de dizer algo muito importante que talvez tenha levado semanas para pensar. Assim, os introvertidos têm a certeza de que disseram alguma coisa – mas, na verdade, apenas pensaram nela e nem se lembraram de abrir a boca para comunicá-la. E os extrovertidos podem dizer a mesma coisa tantas vezes que você deixa de prestar atenção.

Essa diferença no modo de se comunicar e de preferências quanto ao estilo de vida não são apenas superficiais, mas resultam de duas maneiras inteiramente distintas de pensar e de apreender

a realidade. Ser capaz de entender, aceitar e valorizar as diferenças entre vocês torna mais forte um relacionamento. Muitas vezes os introvertidos e os extrovertidos se atraem, já que suas diferenças, uma vez compreendidas, são complementares e reforçam a relação. Um relacionamento que reúna ambas as características é mais equilibrado.

Segurança e apego

Considera-se que o *apego* é um dado fundamental da vida emocional adulta. Desde o nascimento, nossa segurança e nossa saúde física e emocional se baseiam nos laços que criamos com outras pessoas. A autoestima e a segurança emocional estão intimamente ligadas. Na primeira infância, essa segurança depende da proximidade física; na idade adulta, precisamos de proximidade emocional e carinho, empatia e compreensão. Há muitas evidências de que um apego seguro na infância propicia um comportamento saudável tanto emocional quanto psicológico na vida adulta, assim como relacionamentos menos problemáticos. Os adultos capazes de se apegar fortemente demonstram maior capacidade de estabelecer relações de companheirismo.

John Bowlby foi um psicólogo e pesquisador inglês, pioneiro, nos anos 1950 e 60, no estudo dos transtornos do apego, da separação e da perda. Ele percebeu que as crianças separadas por muito tempo de suas mães (ou da cuidadora principal) começavam a mostrar sintomas de vários distúrbios psicológicos que intitulou *transtorno do apego*. Ele concluiu que, na infância, nós nos sentimos bem a respeito de nós mesmos e do mundo à nossa volta quando temos adultos confiáveis a quem podemos recorrer. Pesquisas feitas pelos inúmeros seguidores de Bowlby deram origem a procedimentos comuns em centros infantis de saúde, tais como permitir que os pais permaneçam no hospital com os filhos. Antes disso, não eram bem compreendidos a dor e o sofrimento indescritíveis das crianças ao se verem separadas dos pais por razões diversas – como doença, dificuldades financeiras da família, evacuação em caso de guerra. Muita gente cresceu sem uma base segura e pode atestar

como isso sempre as fez sentir-se infelizes, inseguras e incapazes de manter relacionamentos satisfatórios.

As crianças que experimentaram uma forte sensação de apego estão bem preparadas para desfrutar de relacionamentos estáveis e seguros na idade adulta. Aqueles que confiam menos nos outros sentem mais dificuldade em se apegar a outras pessoas. É como se esperassem o tempo todo que alguma coisa dê errado, e não conseguem se soltar em um relacionamento porque estão sempre um pouco ansiosas, na expectativa de mais abandono, falta de segurança, perda e até mesmo hostilidade.

Todo mundo tem um estilo próprio de demonstrar apego, que é uma fusão de suas experiências de infância, dos padrões de apego em sua família e de sua personalidade e preferências. Há quatro padrões diferentes de apego: seguro, ansioso, evasivo e ambivalente. Nenhum deles é constante, e a maioria das pessoas mostra diferentes combinações desses atributos em momentos diversos. Se em um casal pelo menos um dos parceiros demonstra um estilo seguro de apego, o relacionamento tem mais probabilidades de ser estável do que relacionamentos em que ambos os parceiros mostram ter características do tipo de apego ansioso ou evasivo. Na idade adulta, as pessoas se sentem muito mais autoconfiantes se mantêm um relacionamento que lhes dá a sensação de segurança. No entanto, as pessoas inseguras tendem a repetir o passado: escolhem parceiros segundo seus modelos do passado, e podem atuar segundo padrões de ansiedade, hostilidade e medo do abandono ou de se sentirem aprisionados. Desse modo atraem a atenção e se sentem vivos.

Os relacionamentos dão certo quando neles está subentendida uma sensação de segurança e estabilidade. Isso não quer dizer que se tornarão relacionamentos convencionais e tediosos, mas sim que, no final do dia, você pode contar com seu par à sua espera. Que ele não vai fugir com a pianista do clube noturno! As pessoas seguras de si mesmas tendem a estabelecer relacionamentos seguros. Não gostam de provocar ansiedade e hostilidade ou de fazer com que o outro se sinta inseguro. E, provavelmente, já que não temem a independência dos filhos, darão a eles condições que lhes permitam sentir-se seguros.

Qual é seu estilo de apego?

Com qual destes você se parece? (Seria útil lembrar-se de relacionamentos anteriores, assim como pensar em seu relacionamento atual, para perceber que padrões vão se tornando mais evidentes com o tempo.) São apenas três seções; escolha em cada uma delas qual das quatro "respostas" é uma descrição mais fiel do seu jeito de ser. Elas representam quatro estilos de apego, que serão descritos ao final.

1 Até que ponto você precisa de intimidade com seu par o tempo todo, e até que ponto prefere manter certa distância?

a. Você gosta de se sentir íntimo do seu par. Confia nele e lhe dá motivos para confiar em você.

b. Você gosta de intimidade e de sentir-se ligado ao seu par, mas às vezes teme que o relacionamento não dure.

c. Você gosta de sexo e intimidade às vezes, mas prefere manter sua independência e seus sentimentos sob controle.

d. Você gosta de intimidade e de sentir-se ligado ao seu par, mas isso às vezes lhe dá claustrofobia ou a impressão de estar preso. Você nem sempre tem certeza do que pensa a respeito de sentir-se dependente do seu par, ou a respeito de a outra pessoa depender tanto de você.

2 Quando seu par sai ou se ausenta por longo tempo, qual dessas atitudes se parece mais com a sua?

a. Você sente saudades, mas se mantém em contato durante a ausência dele e espera com ansiedade a sua volta. Porém aproveita o tempo para fazer outras coisas, tais como encontrar os amigos ou adiantar seu trabalho.

b. Sente saudades e não se sente bem por algum tempo. Acha difícil continuar vivendo sua vida e pensa muito na pessoa ausente.

c. Quase não sente a falta da pessoa ausente e se ocupa muito com outras coisas; talvez tenha encontros com outras pessoas durante essa ausência.

d. No começo sente muitas saudades da pessoa ausente, mas, quando ela volta, você já se acostumou a ter uma vida independente e custa a se reacostumar

a ter essa pessoa por perto. Falando francamente, não se sente 100% feliz com o reencontro.

3 Você está esperando que seu par volte para casa, mas ele/ela chega muito mais tarde do que você previa. Por algum motivo, ele/ela não teve como telefonar para explicar por que se atrasaria. Quando ele/ela chega, como você reage?

a. Durante a espera, você começou a fazer outra coisa. Sente-se contente e aliviado porque seu par chegou, embora, obviamente, queira saber o que aconteceu. Mas quando ele/ela chega você lhe dá um grande abraço.
b. Você se preocupa, sente medo e ansiedade, não consegue se concentrar em nada e passa várias horas tentando descobrir onde está seu par, para saber o que está ocorrendo. Imagina diversos desastres que podem ter acontecido. Quando ele/ela entra pela porta, você começa a falar imediatamente da sua preocupação e exige que a pessoa diga onde estava.
c. Quando ele/ela chega, você age como se nada tivesse acontecido.
d. Quando eçe/ela chega, finalmente, você já passou por todo tipo de emoção, e seus sentimentos podem estar confusos. Talvez prefira não falar no assunto. Pode sentir raiva ou rejeitar e indiretamente tratar mal a pessoa por ter ficado longe, ou agir como se não se importasse com o atraso.

Quatro estilos diferentes de apego

A

Trata-se do apego seguro, quando existe uma base de segurança. Vocês se sentem seguros e confiantes em seu relacionamento, e isso porque, provavelmente, desenvolveram em seu íntimo uma noção de segurança. Não são especialmente ciumentos ou possessivos em relação um ao outro e aceitam que cada qual tenha tempo e interesses separados, embora, por outro lado, valorizem intensamente a relação de intimidade que existe entre vocês. Ambos se sentem como indivíduos autônomos, capazes de levar vida autônoma, mas de serem, ao mesmo tempo, interdependentes. Sabem examinar com olhar objetivo seu relacionamento e pensar e falar de forma clara sobre isso. Aceitam o fato de que, como adultos, ainda necessitam de uma base segura – não precisam lutar contra esse fato, nem negá-lo. Algumas pessoas chegam a pensar que é um estilo seguro ou tedioso demais para elas. Mas, na verdade, é um estilo muito saudável e não obriga ninguém a evitar mudanças e aventura.

B

Esse estilo de apego é mais ansioso. Você sente dificuldade em confiar totalmente em seu parceiro, e coisas simples, como um atraso ou um aparente interesse do outro em mais alguém, podem deixá-lo muito inseguro. Você teme a rejeição. Seu comportamento pode ser do tipo pegajoso e possessivo e talvez você seja ciumento. Às vezes não consegue evitar comportar-se assim, mesmo que isso possa levar a outra pessoa a se afastar. Leva tempo para aprender a sentir-se seguro, e você vai precisar do apoio e da compreensão do seu par. Se ele também é inseguro, pode ser difícil para vocês darem um ao outro a segurança de que ambos precisam.

C

Vamos falar do estilo evasivo de apego. Você diz a si mesmo que deve se manter distante, não se envolver demais, ficar de pé atrás. Tem a tendência a se sentir aprisionado ou enrolado em uma teia, e não gosta de se sentir responsável pelos problemas de outra pessoa. Em um relacionamento, lança mão de táticas variadas para manter uma distância segura do seu par, pois acha que um excesso de intimidade e proximidade é sufocante ou ameaçador. A uma certa altura, pode pôr fim a um relacionamento porque prefere sentir que mantém o controle sobre sua própria vida. Talvez use a rejeição ou a crítica como tática para não correr o risco de ser você o rejeitado.

D

Trata-se do estilo ambivalente de apego. Isso que dizer ter ocasionalmente sentimentos confusos a respeito do seu par, o que pode levá-lo a mudar de opinião com frequência a respeito do relacionamento. Ora é caloroso e carinhoso, ora quer ficar só e critica muito o seu par, para quem é muito difícil entender o que representa para você. Às vezes você se sente ansioso e solitário, em outros momentos sente-se abafado e prefere ser deixado em paz. Você sofre muito quando as pessoas o decepcionam. Talvez exigissem de você, quando ainda era jovem demais para isso, que fosse independente e autossuficiente, o que o deixou um pouco confuso, de modo que nem sempre sabe o que quer. Sabe que deseja um relacionamento íntimo e é capaz de permanecer em um relacionamento assim, mas precisa compreender suas inseguranças mais profundas antes de se permitir ser mais vulnerável.

Questionário do apego

Esta é uma boa maneira de explorar ainda mais sua história de apego, e de perceber melhor como ela influencia seu relacionamento. Pesquisas vêm mostrando que faz muita diferença em seu modo de enfrentar a vida ser capaz de entender e refletir sobre a própria situação emocional e de examinar e expressar os próprios sentimentos quanto a isso. Este é um questionário importante, e pode provocar sensações fortes. É melhor levar um bom tempo examinando estas perguntas e só voltar ao questionário depois de ponderar suas respostas. Você pode fazer isso junto com seu par, quando tiverem tempo bastante para ponderar profundamente os problemas envolvidos, o que dará a ambos a oportunidade de perceber como o passado e o presente estão conectados ao seu relacionamento, e o que podem fazer para aprimorar seu relacionamento atual.

Do que você se lembra quanto ao seu estilo de apego na infância? Por exemplo: Sentia-se seguro? Era confiante ou carente? Ficava ansioso, reservado, ou sentia-se abandonado quando sua mãe o deixava em algum lugar? Tinha certeza de que ela voltaria e se sentia feliz ao reencontrá-la?

Quem eram as pessoas, lugares ou animais aos quais você se sentia apegado quando era criança? Olhando para o passado, o que esses relacionamentos significavam para você?

Quem você acha que o entendia melhor quando você era criança? A quem você recorria quando estava preocupado?

Cite algumas palavras que descrevam como se sentia a respeito de seus cuidadores quando você era criança.

Você passou pela perda de alguma figura importante à qual era apegado? Como isso o afetou?

Você passou por alguma experiência traumática ou assustadora associada a algum dos seus principais cuidadores? Em caso afirmativo, como isso o afetou? Algum de seus cuidadores representava uma ameaça?

Como você enfrentava as coisas que não saíam do jeito que você queria, e como se consolava?

Como se sentiu no primeiro dia em que foi deixado na escola?

Como foram seus primeiros dias na escola, no colegial ou em novos empregos depois disso?

Como você se conforta ou se acalma hoje em dia, quando está aborrecido, cansado ou deprimido?

O que o faz sentir-se relaxado e seguro atualmente?

Quais são as coisas que o fazem sentir-se mais amado, seguro e confiante em um relacionamento?

Tem medo de ser abandonado? É do tipo pegajoso ou possessivo, mesmo que isso torne difícil para outras pessoas ficarem com você?

Você fica aflito e distante, e ocasionalmente se sente desligado das pessoas mais próximas de você?

Costuma cuidar de outras pessoas mais do que elas cuidam de você? Desempenha um papel específico nos relacionamentos?

Inteligência sexual

Sexo é uma ocasião de prazer, alegria, contato e de uma ligação significante. Oferece relaxamento físico e liberação. O sexo é essencial para a maioria de nós como fonte de cura, bem-estar, relaxamento, autoexpressão, carinho, êxtase, sensualidade, intimidade, fusão, liberação das tensões e do estresse, e uma forma de recreação plena de significados. Nossa percepção de identidade sexual é essencial à nossa percepção da nossa identidade mais profunda e ao nosso bem-estar. Muitas vezes pagamos um alto preço para obter o sexo que desejamos, pois a necessidade de atividade sexual é muito importante para nós. Nada mais nos dá essa sensação. Quem já não se mostrou até certo ponto transigente só para conseguir sexo? (Mas essa transigência vale sempre a pena?)

Em um relacionamento de casal, o sexo é muitas vezes o adesivo da relação, prendendo um ao outro como ímãs atraídos por uma força profunda e misteriosa. Sexo de boa qualidade confere significado, vitalidade e união, e a maioria das pessoas concorda que o melhor sexo acontece dentro de uma relação íntima e amorosa.

Inteligência sexual é pensar de forma inteligente e criativa a respeito de sexo. Isso é muito difícil dentro do contexto da nossa cultura atual, em que se confunde sexo com sexualidade. Como a religião, o sexo é uma dessas áreas em que recebemos muitas informações prejudiciais, tais como a associação entre sexo e pecado ou culpa, em que tudo é julgado de uma perspectiva de certo/errado, em que as pessoas fingem que o sexo não acontece ou negam sua importância. Há também a atitude segundo a qual sexo lhe faz bem e deve ser praticado o mais possível, combinada com todos os complexos problemas da exploração sexual, do abuso, das doenças sexualmente transmissíveis, da aids, dos debates acerca da moralidade das pessoas públicas que mantêm casos, e da intolerância quanto às chamadas minorias e preferências sexuais. Tudo isso

combinado ao fato de muitas pessoas se considerarem sexualmente inadequadas. Nossa energia sexual é muitas vezes reprimida e distorcida: as mulheres se preocupam com sua imagem corporal ou dificilmente se sentem sexualmente estimuladas; os homens são obcecados com penetração sexual e desempenho. Os terapeutas sexuais geralmente dão conselhos sobre técnicas sexuais que podem ajudá-lo a relaxar e sentir-se mais confiante, tais como dedicar tempo a toques afetuosos e se fixar menos em sexo genital. Entretanto, essas técnicas não atingem o âmago da sua identidade sexual.

O sexo é um recurso importante e criativo a ser utilizado do modo que lhe agradar, mas é difícil olhar com clareza tudo o que se refere a ele. A energia sexual de uma pessoa está intimamente ligada à sua força vital e deve ser respeitada e cultivada. A maneira de encarar o sexo define quem as pessoas são como indivíduos – *gay* ou hétero, macho ou fêmea, passivo ou dominante, conservador ou aventureiro. O tantra é uma tradição que encara a sexualidade de uma forma diferente, segundo a qual a visão ocidental do sexo é considerada muito limitada. Os casais são encorajados a utilizar a energia sexual existente entre eles como uma ferramenta criativa para construir um sentido de expansão e gozo. O foco não é conseguir um orgasmo, e encoraja-se uma abordagem mais feminina, isto é, prestar mais atenção ao que se sente e ao que lhe dizem seus cinco sentidos, ao mesmo tempo permanecendo em paz e atento durante toda a experiência.

Explore sua inteligência sexual

Pense em uma experiência sexual memorável. Quais foram os componentes que a deixaram marcada em sua memória?

- Para você, o sexo é uma expressão de prazer e alegria?
- Você se sente sexualmente experiente e confiante?
- Considera o sexo como uma aventura e uma realização?
- Sua sexualidade exprime seus valores fundamentais?
- Já discutiu suas necessidades e expectativas sexuais com seu par?
- Você leva em consideração as necessidades do seu par? Para você, elas são tão importantes quanto as suas? Ou menos importantes?

- Se o seu par fizesse sexo com outra pessoa, o que você sentiria? E o que você pensa a respeito de fazer o mesmo?
- Já pensou em como manter viva a atração sexual em seu relacionamento?
- Existem aspectos do seu eu sexual ou fantasias que você ainda não explorou? O que o impede?
- Existem aspectos que você considera embaraçoso mencionar? Em caso afirmativo, como poderia tocar no assunto?
- Sente-se feliz e confiante em relação ao seu corpo e à sua sexualidade? Em caso negativo, quais seriam os próximos passos para remediar isso?
- Até que ponto a sexualidade e a espiritualidade estão ligadas para você?
- Se você já sofreu abuso sexual de qualquer tipo, como isso ainda afeta seu relacionamento? Sente-se capaz de discutir o assunto com seu par?
- Já experimentou rejeição ou discriminação devido à sua orientação sexual? Como isso afetou sua relação com sua própria sexualidade?
- Como seria a experiência sexual dos seus sonhos?

CONCLUSÃO

Esperança

Por meio da esperança conseguimos realizar grandes coisas.

Pense na vida que tem agora. Responda a estas perguntas e dê a si mesmo uma nota segundo a seguinte escala:

A = o tempo todo
B = quase o tempo todo
C = muitas vezes
D = algumas vezes
E = só umas poucas vezes

- [ ] Expresso de maneira ativa os valores que escolhi.
- [ ] Embora nem sempre saiba explica por quê, sinto-me esperançoso e otimista.
- [ ] Estou aprendendo, crescendo e me desenvolvendo como pessoa.
- [ ] Busco energicamente as metas que escolhi.
- [ ] Vejo a mim mesmo como uma pessoa bem-sucedida e eficiente.
- [ ] Sei que posso enfrentar os problemas pelos quais estou passando agora.
- [ ] Acho que minhas experiências passadas deram-me sabedoria para o futuro.
- [ ] Sei que, se eu for persistente, um dia atingirei minhas metas.
- [ ] Percebo e ponho em prática meu potencial de felicidade e criatividade.
- [ ] Meus relacionamentos são uma fonte de consolo, carinho e inspiração.
- [ ] Reflito a respeito de mim mesmo e expresso meus valores e meus sentimentos.

Quando ousamos sonhar e viver segundo nossos valores pessoais mais caros, estimulantes e revigorantes, podemos trabalhar juntos imbuídos de esperança.

A esperança é um dom fantástico do espírito humano, facilmente suplantado pelo peso morto do cinismo e da negação e que, no entanto, revive quando lhe é dada a oportunidade de respirar e crescer.

Que suas esperanças e seus valores possam criar asas, voar alto e encontrar a profundidade e a amplidão de uma atitude esperançosa, positiva, livremente escolhida para servir à sua vida pessoal e também à vida de todos nós.

Notas, referências e leituras adicionais

Capítulo 1

A relação entre autoestima, sentimentos positivos a respeito de si mesmo e do mundo ao redor e uma vida mais bem resolvida está extensamente documentada. Como exemplo, ver A. Isen, "T*he Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behaviour and Cognitive Processes*" (Influência facilitadora do afeto positivo sobre o comportamento social e os processos cognitivos), em C. R. Snyder & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (Manual de psicologia positiva) (Nova York: Oxford Press, 2002).

Capítulo 2

Muitos trabalhos no campo da psicologia positiva focalizam os valores – a começar por A. H. Maslow, *Motivation and Personality* (Motivação e personalidade) (Nova York: Harper and Row, 1970).

Podemos definir os valores como fundamentalmente morais, adotados por escolha e um código que guia as escolhas de alguém e preenche suas necessidades. Não existem duas pessoas com valores idênticos.

Victor Frankl, sobrevivente de um campo de concentração, que descreveu como algumas pessoas sobreviveram e outras não, afirmou que, para sobreviver a experiências difíceis, precisamos descobrir seu sentido. Os valores são a principal forma de sentido. Entretanto, não chegamos hoje em dia a um consenso social a respeito dos valores, e recai sobre nós, indivíduos, o ônus de defini-los para nós mesmos e encontrar meios para vivenciá-los e realizá-los. Ver V. E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Nova York: Pocket Books, 1976), edição em português: *Em busca de sentido* (Petrópolis: Vozes, 1986).

O capítulo trata também da capacidade de escolher para si mesmo e pôr em prática determinadas metas ligadas aos valores. Veja mais em:

Snyder, C. R., *The psychology of Hope: You Can Get There from Here* (A psicologia da esperança – como chegar lá) (Nova York: Free Press, 1994).

McDermott, H. D. & Snyder, C. R., *The Great Big Book of Hope: Help Your Children Achieve Their Dreams* (O pequeno grande livro da esperança: ajude seus filhos a realizarem seus sonhos) (Oakland: New Harbinger, 2000).

Capítulo 3

Em nossos dias, novas abordagens da psicologia positiva a respeito do estresse e de como lidar com ele são muito mais otimistas e menos fatalistas do que eram no passado. Elas mostram como algumas pessoas conseguem ser versáteis e adaptativas em reação aos agentes causadores de estresse. Essas pessoas, consequentemente, se tornam mais fortes e eficientes e percebem melhor o sentido das coisas. Veja mais em:

Seligman, M. E. P., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (Otimismo aprendido: como mudar sua mente e sua vida) (Nova York: Pocket Books, 1998).

Capítulo 4

Existem numerosas técnicas, livros e terapias com diferentes abordagens psicoterapêuticas para lidar com o passado. No entanto, a questão central parece ser a distinção entre o que constitui uma forma doentia de autopreocupação, autoindulgência e autopiedade e o que constitui negação, fuga e uma falta generalizada de competência emocional ou percepção. Parece ser consenso geral que as experiências têm que ser inteiramente conscientizadas e compreendidas antes de deixá-las para trás.

Para uma lista completa dos critérios para um diagnóstico oficial de distúrbio de estresse pós-traumático (DSPT), assim como de depressão e de qualquer outro problema psicológico, leia mais em *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders* (Manual estatístico e diagnóstico de doenças mentais), 4ª ed. (Washington: American Psychiatric Association, 1994).

Ainda é boa leitura o artigo seminal de Sigmund Freud, "Mourning and Melancholia", que pode ser encontrado no vol. 14 da

Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Londres; Hogarth, 1971), edição em português: Sigmund Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas* (Rio de Janeiro: Imago, 1980). A citação de Freud, de 1909, está em "Analysis of a Phobia in a Five-Year-Old Boy" ("Análise de uma fobia em um menino de cinco anos"), da *Standard Edition*, vol. 10.

Winnicott, D., *Playing and Reality* (Londres: Penguin, 1971) – edição em português *O brincar e a realidade* (Rio de Janeiro: Imago, 1975) – é outro texto clássico que descreve em cores vivas como a evolução da relação entre a criança e a mãe é a base da criatividade e da saúde.

Capítulo 5

Pesquisas sobre felicidade e criatividade merecem hoje maior atenção. Veja mais em http://www.eur.nl.fsw/research/happiness, site da World Database of Happiness, da Universidade Erasmus, Roterdã, Holanda.

Algumas das sugestões sobre o bem-estar foram encontradas na pesquisa citada por Keyes, C. I. M. & Lopez, S. J, em "Toward a Science of Mental Health: Positive Directions and Interventions" (Por uma ciência da saúde mental: instruções para o diagnóstico e intervenção), no *Handbook of Positive Psychology* (Manual de Psicologia Positiva) (Nova York: Oxford Press, 2002).

Veja também:

Csikszentmihalyi, M., *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Nova York: Harper Perennial, 1991), edição em português: *A psicologia da felicidade* (São Paulo: Saraiva, 1992).

_____, *Creativity* (Criatividade) (Nova York: Harper Collins, 1996).

_____. Beyond Boredom and Anxiety (Além do tédio e da ansiedade) (San Francisco: Jossey-Bass, 2001).

Capítulo 6

A nota introdutória foi retirada de D. G. Myers, *The Pursuit of Happiness: Who Is Happy and Why?* (A busca da felicidade: quem são as pessoas felizes, e por quê?) (Nova York: Avon, 1992).

Ver também:

Beck, A., Love Is Never Enough (O amor nunca é bastante) (Nova York: Harper & Row, 1998).

Gottman, J., *Why Marriages Succeed and Fail* (Nova York: Fireside, 1995), edição em português: *Por que os casamentos fracassam ou dão certo* (São Paulo: Scritta, 1995). Esse pesquisador realizou estudos fascinantes usando um apartamento-laboratório para observar como se comunicavam os casais.

Schwartz, P., *Peer Marriages* (Casamentos igualitários) (Nova York: Free Press, 1994). Esse autor introduziu a ideia de que os casamentos modernos bem-sucedidos mudaram substancialmente e hoje em dia se baseiam muito mais na amizade.

Tannen, D., *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (Nova York: Morrow, 1990), edição em português: *Você simplesmente não me entende,* (São Paulo: Best Seller, 1992). Esse livro é muito citado, e as observações de Tannen a respeito das expectativas de homens e mulheres em uma conversa são uma ótima leitura.

Welwood, J., *Journey of the Heart: The Path to Deeper Fulfillment in Relationships* (Nova York: Harper Collins, 1985), edição em português: *A viagem do coração – o relacionamento íntimo como caminho para o amor* (São Paulo: Siciliano, 1991). É um livro fácil de se ler, sobre os aspectos espirituais de uma relacionamento, assim como:

_____ (Org.), *Challenge of the Heart: Love, Sex and Intimacy in Changing Times* (Desafios do coração: amor, sexo e intimidade em tempos de mudança) (Boston: Shambhala, 1985) – uma coletânea de artigos de diversos autores.

O Indicador de Tipos de Briggs, que inclui a escala de extroversão e introversão, entre outras quatro escalas de personalidade – que, no total, somam dezesseis tipos –, pode ser encontrado em, por exemplo, Kroeger, O. & Tuesen, J. M., *Type Talk: The 16 Personality Types that Determine how We Live, Love and Work* (Falando de tipos: os 16 tipos de personalidade que determinam como vivemos, amamos e funcionamos) (Nova York: Bantam Doubleday, 1998).

Uma introdução à teoria do apego pode ser encontrada em Holmes, J., *John Bowlby and Attachment Theory* (John Bowlby e a teoria do apego) (Londres: Routledge, 1993).